

بنت النيل



يونيو ١٩٥١

اليزابيث آردن



Elizabeth Arden

ولاي استعلام اتصلي بمس كيس الخبرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكلاء

سماوي وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التي يسرها أن تضع خبرتها في خدمتك

وأن ترشدك الى الالوان التي تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

تباع في المحلات الآتية

بالاسكندرية : محلات هانو محل شالون لار دي لاكوافير (سوكرات وشركاه)	بالقاهرة : محلات شيكوريل محلات شالون اجراخانة نورتون محل سوكرات بارفيمري ايرين	بمصر الجديدة : اجراخانة نورتون بيور سعيد : محلات سيمون ارزت	بالسويس : اجراخانة جاتيس بالنصورة : مخازن ادوية الحرية	بالاسماعيلية : اجراخانة انترناسيونال باسوان : (ماجيلا فرايس فوتو ستورز)
--	---	--	---	---

دعائي

فى ليلة النصف من شعبان خطر لى أن أقصر دعائى على شىء لا يدور بخلد رجل من الرجال

قصرت دعائى على أن يذكر رفيع المقام رئيس مجلس الوزراء وعده الذى أذيع على العالم بأسره فى أغسطس ١٩٤٩ الخاص بمنح المرأة المصرية حقوقها الانتخابية اذا فاز بالاكثورية فى الانتخابات العامة التى كانت على الابواب .

وكان دعائى حارا قويا وليس عندى شك فى أننى سأجاب الى هذه الامنية التى شغلت بالنا نحن المصريين ومما يطمئننى على ذلك أن رفيع المقام رجل حر مؤمن ، ولدعوات نصف شعبان أثرها عند المؤمنين الاحرار .

ورفيع المقام قد وعد ، وأصبح فى عنقه دين لا بد أن يوفيه ويخلص من هذا الدين الثقيل لان نساء مصر لن يتركن حقهن طال الزمن أو قصر ، وخير لرفعة الرئيس أن يفى بوعده فهو يعلم مثلما نعلم أن منح المرأة حقوقها الدستورية حق واجب وأن ذلك سيستم اليوم أو غدا ، ومن صالح تاريخ رئيس الوزارة أن يكتب له فى سجله أنه وعد ووفى ، وأنه هو الرجل الذى أثر عنه أنه شديد الايمان ومن طبائع الايمان أن يعمل المؤمن على تحقيق كلمته ، وكلمة رئيس الوفد اذ ذاك ، كانت كلمة مدوية ، هزت أركان العالم قبل أن تهز عواطف أولئك المصريين اللائى طالبين أزواجهن وأبناءهن وأقرباءهن أن يصوتوا الى جانب من وعدونا باعطاء حق الانتخاب

ونحن اليوم لا نطالب رفعة الرئيس بشىء كثير ، نطالبه ، والدورة البرلمانية فى نهايتها ، أن يفرج عن المشروع الخاص بتعديل قانون الانتخاب وهو المشروع الذى تقدم به أحد أنصار المرأة من النواب .

نطالبه هو بذلك ، لان نواب الاكثورية قد أحسوا امتعاضا من رفعتهم وانصرفا عن تأييد هذا المشروع ، فنامت الفكرة بعد أن هللت لها الصحافة واهتزت لها جميع الهيئات النسائية وخيل الينا مرة أن الامر قد انتهى وان هى الا بضع جلسات يناقش فيها النواب والشيوخ الامر وتفوز المرأة بجميع الحقوق كما فرضت عليها جميع الواجبات .

اللهم ياذا المن ولا يمن عليه ، ياذا الجلال والانعام ياذا الطول والاكرام ، لا تجعل شهر الصوم يمر دون تحية من نوابنا ، نحس فيها ايماننا بوجودنا وتقديرا لجهودنا وتحقيقا لرغباتنا ، فاذا نحن كما أرادنا ديننا الحنيف سواسية كأسنان المشط لا فضل لرجل على امرأة الا بالتقوى وبما يقدم كل منهما لوطنه من خير وبر .

د. محمد حنظل

بعض مشاكل الأسرة في مصر

للمستأدة زريب لبيب

ليست هذه الكلمة بحملة على الرجال ، وإنما هي صورة ناطقة لبعض ما يحدث داخل الأسرة المصرية من مأس . وإذا كنت أقدمها للقراء فليس معنى ذلك أنها تصور البيئة المصرية في كل منزل . وإنما أعني بها بعض مشاكل الأسرة ، أبطالها نفر من الرجال الذين يظهرون أمام الناس بمظهر الأزواج ، وتتخلص مأساة اليوم في قصة شاب متزوج وله ثلاثة أولاد . كان يعيش في رغد من العيش ، فزين له الشيطان سلوك طريق الشر ، فاحترف القمار . وأدى ذلك إلى إهمال عمله ، وامتدت يده إلى ما لديه من أموال مودعة على سبيل الأمانة فبددها . وهكذا زلت قدمه إلى ميدان الجريمة . فساق إلى المحاكمة ، وهو لا يزال في انتظار حكمها .

ولكن وراء قصة هذا الشاب مأساة أخرى ، مأساة زوجة مظلومة وأبناء أبرياء . زوجة تعسة بزواجها ، اضطرت إلى ترك بيت الزوجية للعيش مع أهلها اتقاء لشره وسعيها لايواء أطفالها الذين تخلى أبوهم عن تكاليفهم .! - وظل بطل القصة شريداً . غريباً عن أهله وبيته . فقد تنكر له الجميع لسوء سلوكه ، وأصبح لا عمل له إلا التشهير بسمعة زوجته في كل مكان متظاهراً بمظهر الرجل الذي جرح في كرامته وشرفه ، ليخضعها إليه بحسب تخيله دون أن يعطيها أى شيء من حقوقها وحقوق أولادها .

وهنا احتارت الزوجة في أمرها ، فهي تحاول أن تتمسك بحياتها الزوجية لا

من أجل الزوج ، ولكن حرصاً على مستقبل أبنائها . . . ولكنها في الوقت نفسه تريد أن تدبر أولادها ولنفسها سبيل العيش . . فكان لا مفر من أن تلجأ للقضاء ، تطلب العون والخلاص من ذلك الزوج الشرير .

ورفع محاميه قضيتين ، الأولى تطلب فيها الطلاق لأعسار الزوج ، والثانية تطلب فيها نفقة لأولادها ، مع تكليف الأعمام بالأداء نظراً لأعسار الأب . . والرجوع عليه إذا أيسر . . .

وشعر الأعمام بحرج مركزهم في هذه القضية ، وما يحتمل أن يحكم به القضاء لصالح الأولاد في ذلك الغلاء الفاحش ، فاتفقوا مع الزوج على أن يدعى أمام القضاء بأنه موسر ، وأنه قادر على الانفاق على زوجته وأولاده . .

ونفذ الزوج رغبة أهله وادعى أمام القضاء زوراً وبهتاناً بأنه موسر ، وأنه يعمل ، وأنه قادر على الانفاق على زوجته وأولاده .

وسأله القاضي عن مرتبه . . فلم يتورط الزوج بل كان حريصاً في ادعائه ، اذ قرر بأن مرتبه أربعة جنيهاً ونصف . . . وعطف القاضي على هذا الرجل الفقير . . الذي يقرر أنه قادر على الانفاق على أسرته . . وحكم عليه بنفقة قدرها مائة وأربعون قرشاً في الشهر لثلاثة أولاد منهم طفل رضيع . . وقسمها بين الأولاد على الوجه الآتي :

طفلة في الرابعة من عمرها قرر لها ستين قرشاً في الشهر ! . . وطفل في

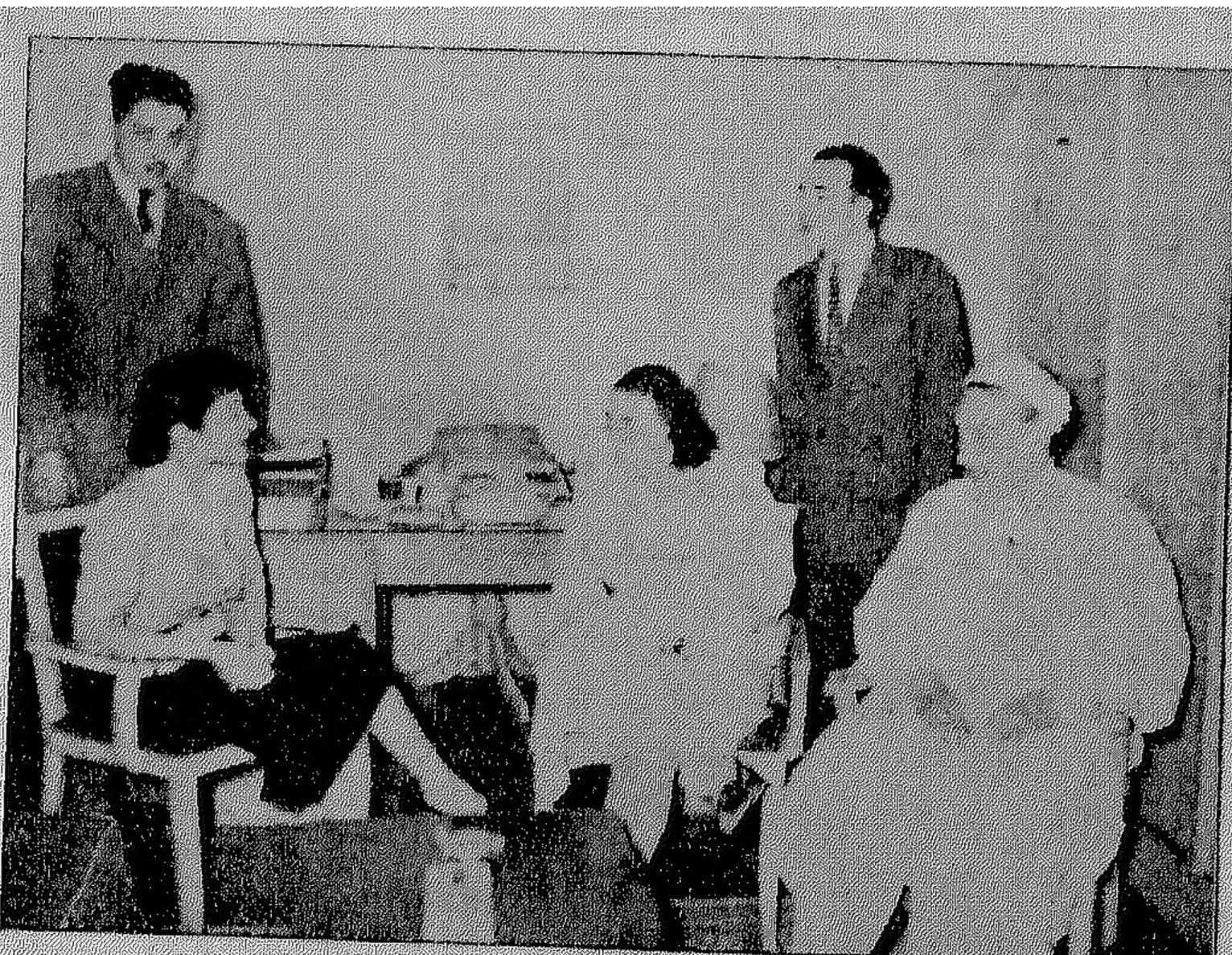
الثالثة من عمره قرر له خمسين قرشاً في الشهر . . والطفل الرضيع قرر له ثلاثين قرشاً في الشهر !! أما دعوى الطلاق للأعسار فقد رفضت ، لأن الزوج ادعى أمام القضاء بأنه قادر على الانفاق .

وهكذا تحايل الرجل أمام القضاء ، وخرج صاحبنا من المعركة منتصراً . ولاغرو فنحن في عصر قد فسدت فيه الذمم ، وكثر فيه الخداع والتحايل على القانون . . اضراً بالحقوق ، مما قد يؤدي بالمرأة الضعيفة المهضومة الحق . . إلى الانزلاق إلى مهاوى الرذيلة مرغمة . . إزاء خداع بعض الرجال وتحايلهم على القانون ، استغلالاً لحمايته لهم وللأسرة خصوصاً وأن شهادة الزور صارت من السهولة لدرجة أنها أصبحت مهنة يرتزق منها فئة خاصة من الناس . . لذلك أرى أن القانون يجب أن يتطور حسب البيئة وحسب الظروف . . لأنه صورة منها ، وعليه فيجب أن يترك أمر التحري والتأكد في مثل هذه الأحوال . . لفريق من الاختصاصيين

الاجتماعيين الذين يمكنهم مخالطة الأسرة ومعرفة حقيقتها ، وتقديم صورة واضحة للقضاء ليحكم على هداها . . .

ان الشريعة الإسلامية الغراء ، جاءت بأحكامها العادلة السمحة ، ووضعت لرجال يفهمون روحها ونصوصها ، ويعرفون واجبه . . ومثل هؤلاء الرجال الذين يقبلون مسئولياتهم . . ويؤدون ما أمر الله به أن يوصل . . لا حاجة بهم إلى القانون ليربط أعمالهم . . وإنما القانون وضع للخارجين عليه وللمتحايلين على نصوصه وأحكامه ، ولذا يجب أن يحاط بالضمانات الكافية والتحريرات الصادقة ، حفظاً لكيان الأسرة التي تعتبر نواة المجتمع . كما يجب أن يتحقق القضاء من أن للزوج مصدراً شريفاً للرزق . . فالانفاق على الزوجة والأولاد لا يجوز أن يأتي عن طريق الحرام . .

وقد جاء في كتابه الكريم : (وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف . .) صدق الله العظيم



زار دار بنت النيل فضيلة الشيخ محمد الجيلاني الامام الاول بجامعة الحنفية بالمهدية بتونس . وقد أعجب فضيلته كل الإعجاب بتقديم السيدة المصرية وبنشاطها في مختلف الميادين وتري الدكتوراة درية شفيق وهي تستقبل في مكتبها فضيلة الشيخ وكريمته ونجليه الطالبين بجامعة فؤاد الاول .

من هنا وهناك

الولايات المتحدة :

في عدد كبير من
مستشفيات الولايات المتحدة
أجهزة سينمائية صغيرة
تعكس على سقف حجرة
المريض صفحات الكتاب الذي
يرغب المريض في قراءته
وهو مستلق على سريره .
وقد قامت ادارة هذه
المستشفيات بتصوير
صفحات عدد كبير من الكتب
على شريط سينمائي يوضع
في آلة خاصة يستطيع
المريض ادارتها بنفسه
بواسطة الضغط على زر بيده
أو بقدمه أو بمرقعه أو بذقنه
وفي المستشفى عدد كبير من
الكتب أو بالاحرى من الافلام
المطبوع عليها قصص الاطفال
والمؤلفات العلمية والروايات
والشعر والتاريخ .



أقام بعض الشباب
الوجوديين في ناد لهم
مسابقة لاختيار أجمل قطعة
سوداء بباريس . واجتمعت
هيئة المحكمين وبعد مناقشة
طويلة وقع اختيارها على
هذه القطعة الصغيرة السوداء
التي وقفت على كتف الممثلة
الفرنسية الحسناء (آن
الآن) .

ليك سكسس :

وافقت لجنة أحوال المرأة
التابعة لهيئة الامم المتحدة
على مساواة المرأة بالرجل
فيما يختص بالاجور ،
وأوصت اللجنة أيضا لجنة
القانون الدولية على أن تصدر
قانونا يعترف بأن الزواج
أو الطلاق يجب ألا يؤثر في
جنسية الزوج أو الزوجة .
وقد اتخذت اللجنة قرارا اخر
تطلب فيه من الامانة العامة
أن تستمر في تعيين النساء
في الوظائف الكبيرة الخالية
في سكرتيرية هيئة الامم
المتحدة .

باريس :

اكتشف أحد العلماء أن
العصفور الصغير الذي يزن
٢٥ جراما يأكل يوميا ما لا
تقل زنته عن ٢٢ جراما أي
٩٠ ٪ من وزنه . وان أرادت
احدى الحسنات تقليد هذا
العصفور وكان ٥٥ كيلوجراما
وجب عليها أن تأكل في كل
وجبة طعام ما لا يقل عن ٢٥
كيلوجراما !!

انجلترا :

ترك برنارد شو بعد
وفاته أكثر من ٣٦٠ ألف
جنيه . ومما يجدر ذكره أن
الفيلسوف الانجليزى الساخر
كان يعيش عيشة غاية في
البساطة حتى اتهمه البعض
بالبخل والتقتير . وقد
أوصى شو بشروته الى جمعيات
تهتم باللغة الانجليزية
وتسهيل النطق بها !!

هولندا :

استطاع أحد الكيميائيين

جمال وشباب
انتخبت جريتا تيسجن الحسناء الدنمركية التي يبلغ
عمرها ٢١ سنة ملكة جمال الدنمرك . وقد دعيت أخيرا
لحضور مؤتمر السينما بمدينة (كان) على الساحل الجنوبي
لفرنسا ونالت اعجاب أصحاب شركات السينما وقد تقدموا
اليها بعروض سخية .

الهولانديين أن يضع زهورا
في صندوق من المعدن ثم
يرش جدران الصندوق بغاز
يحتفظ بسر تركيبه ويقوم
بلحم الصندوق ويرسله الى
أقصى الارض دون أن يخشى
على هذه الزهور من الذبول
بل انها تصل الى المرسل
اليه بعد أسابيع وكأنها قد
قطفت في اليوم نفسه من
على غصنها الرطيب . فما
رأى تجار الزهور في هذا
الاختراع الجديد ؟

بنجبة الافراح الملكية الجديدة



رمضان كريم

ان أيام رمضان موسم من مواسم الخيرات والبركات افترضه الله عز وجل ليجود برحمته على العباد اذا عملوا الطيبات . .

وللصيام عبرة فيستفاد منه الخلق الرفيع والصبر الجميل .

والصوم ليس المقصود به الامتناع عن الطعام فقط ، ولكن الامتناع عن كل الخطايا ليعتاد الانسان حب الخير والفضيلة ليكون من خير البشر ولذلك قال الرسول الكريم في الحديث الشريف (من لم يدع قول السور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) لان الصوم ليس الحرمان عن الاكل والشراب وحدهما وانما صوم كل جوارح المرء عن ارتكاب المحرمات والاستسلام لكل طيب حلال ليسعد بالكمال الانساني

وتتوقف صحة الصوم على النية الحسنة وصلاح الاعمال والروح النقية لذلك قال (رب صائم ليس له من صيامه الا الجوع ورب قائم ليس له من قيامه الا السهر لا ينظر الى صور الاعمال انما ينظر الى روحها) .

وللصوم فلسفة من ناحية الطب والصحة والمناعة ضد كثير من الامراض فقد أجمع الاطباء على أن الصوم له أطيب الاثر في صحة النفس والبدن وقد نص على هذا الفضل في الحديث الشريف (جوعوا تصحوا) ومنذ وردت تلك

الحكمة لم تزدها الايام الا قوة . وقال رسول الله عليه الصلاة والسلام (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع) .

والصوم له أثر أدبي في نفوس الاغنياء والمترفين اذا أحسوا بأثر الجوع والعطش لمسوا ما يعانيه المحتاج والمريض والمسكين من آلام فيكون ذلك مدعاة للتراحم بينهم والعطف على الضعيف وأجمل ما في الصوم من عبادة واستفادة أثر التحمل والصبر وقوة احتمال الانسان على المصاعب فتصبح النفس في خير عافية متى استطاعت الحرمان من الضروري حبا في الله فهي قادرة على أن تمسك عن الكماليات والمحرمات متى شئت ولا يرضيها الا الحياة الحلوة لتعيش في سلام .

وفي حبس النفس عما تشتهي تطهير للجسد وتطهير للروح كما قال (لكل شيء باب وباب العبادة الصوم) ، (ولكل شيء زكاة وزكاة الجسد الصوم)

ويعقب تطهير النفس والجسد تطهير المال بالزكاة في نهاية شهر رمضان في أول يوم من شوال يوم عيد الفطر المبارك لان الله كتب الاحسان على كل شيء وكل ما فرض على العباد من أعمال موصل الى الهدى والاخلاص بل الايمان كله ولان المؤمن محسن في كل شيء نظيف في باطنه وظاهره من كل شائبة فلنتخذ من شهر رمضان المكرم مهرجانا سنويا تحلو فيه العبادة والانسجام فيما يرضى الله .

بدرشاه الحديدي

نبوية موسى

تنعى الينا الصحف كل يوم كثييرا من نساء مصر فلانلقى بالا لنعينهن ، ولا نجزع على فقد واحدة منهن

الا بمقدار ما تمت به الينا من صلة النسب والقربة وصداقة الاسرة . أما نعي مربية الجيل السيدة نبوية موسى ، فقد كان له في المحافل العلمية ودوائر التربية والثقافة وقع شديد ورنه أسنى وأسف عمت البلاد وشملت الهيئات النسائية على اختلاف ألوانها ومذاهبها لما كان لها في نفوس الجميع من احترام واجلال . فقد ضربت الفقيده أعظم مثل في كفاح المصرية وجهادها ، وأقامت الدليل على أن المرأة لا تقل عن الرجل اخلاصا لوطنها وتفانيا في خدمته واعلاء شأنه اذا ما أتيحت لها الفرصة وتسلمت بسلاح العلم والمعرفة . ويكفي أن تعرف أيها القارئ الكريم في هذه الكلمة القصيرة ان نبوية موسى زهدت في

الوظائف في عصر كانت الوظيفة فيه أمنية كل انسان وغاية كل متعلم في الحياة . ولا عجب في ذلك فالفقيدة كانت تحمل بين جنبها نفسا كبيرة جعلتها تضيق ذرعا بالوظيفة وقيودها ، فخرجت الى الحياة الحرة تساهم مع المساهمين في وضع الاساس الاول لنهضة الوطن . ولم تجد شيئا تقدمه لابناء وطنها خيرا من فتح مدارس خاصة لبناتهم تكون نموذجا حسنا في التعليم والتربية والنظام فأسست في القاهرة والاسكندرية مدارس بنات الاشراف التي كان الاقبال عليها شديدا من كافة بنات الشعب ، ولا سيما بنات الاسر الراقية الكريمة ذات الحسب والمجد . وقد احتلت هذه المدارس مكانة ممتازة بين مدارس القطر بنتائجها

الباهرة وادارتها الحازمة واخلاص مدرسيها ومعاونتهم الصادقة للراحة العظيمة في اداء رسالتها النبيلة التي كرسست حياتها لها ، وضحت من أجلها بالصحة والمال .

وان المقام ليضيق هنا عن تعداد ما لنبوية موسى من ايداد بيضاء على الحركة الوطنية والنهضة النسائية في مصر بفضل مساهمتها الفعالة في نهضة المرأة المصرية واقتحامها معترك الحياة العامة بما رسمت في حياتها من كفاح وجهاد عز مثله على كثير من نساء مصر ورجالها

فاذا ذكرنا بالثناء باحثة البادية في عالم الشعر والادب واذا تحدثنا عن المواقف الرائعة لرعيمة النهضة النسائية هدى شعراوي فيجدر بنا ألا ننسى مربية الجيل نبوية موسى

عبد الرحمن طلب ابو صغير



الدين في تربية طفلك

المجاهدين الاولين .. الذين حملوا ألوية الجهاد في سبيل العقيدة .. واستشهدوا في ميادين الشرف والتضحية !

اشرحى له ياسيدتى ما وعد الله به المحسنين من جزاء .. وعلميه أن الدين يحذره من الكذب في القول وينهاه عن اغتصاب ما ليس من حقه .. أو ايذاء غيره .. وأن الدين يحثه على الاحسان بأن يعطى بيده جانبا من مصروفه لفقير مقعد .. يلتقى به .. أو ضرير يتلمس بعصاه جوانب الطريق ! ..

شجعيه ياسيدتى بكل الوسائل .. وحبيى الى نفسه معانى الخير .. والفضيلة .. فهذه التربية الدينية تخلق منه انسانا فاضلا ! ..

عيسى متولى

لماذا لا تعلمين ياسيدتى طفلك الصلاة .. وتعودينه على أدائها في أوقاتها وهو في سن مبكرة .. لتصبح عادة من عاداته ! ..

لماذا لا تعلمين ياسيدتى طفلك مبادئ دينه .. شيئا فشيئا .. وتقصين عليه في أوقات فراغه طرفا من قصص الانبياء والمرسلين .. بدلا من الخزعلات التي تمثلين بها رأسه الصغير عن (الشاطر حسن) .. و (الشاطر حسين) ! ..

لماذا لا تعودينه على الصوم ولو بعض ساعات في اليوم تزيد تدريجيا من أول يوم في شهر رمضان .. حتى يقوى على الصوم اليوم بأكمله ! ..

قصي عليه ياسيدتى قصص

ولها خطرهما ، في تربية الطفل وتوجيهه .. وهي الناحية الدينية .. فالتربية الدينية تسليح الطفل بسلاح الخلق القويم ، وتغرس في نفسه منذ نعومة أظفاره بذور الفضيلة ! ..

ومن واجبنا كأباء أن نعنى العناية كلها بتنشئة الطفل الثقافة الدينية التي يمكنه أن يستوعبها .. وأن ندرج معه بتدرج سنه .. فكلما تقدم به العمر قدمنا له ألوانا جديدة من هذه الثقافة ، حتى يبلغ سن النضوج ، ويستطيع أن يهضم هذه الثقافة وأن يستفيد منها ! ..

يعنى الباحثون الاجتماعيون بتوجيه أنظار المربين الى مبادئ التربية السليمة التي يحسن تطبيقها في تنشئة الابناء وتوجيههم .. ومنهم من استعان على وضع هذه المبادئ بالنظريات والتجارب .. ومنهم من قرررها على ضوء دراسة نفسية الطفل وخصائمه وميوله .. وهم ان اختلفوا في أساليب التوجيه الا أنهم يهدفون جميعا الى غاية واحدة .. وهذه الغاية هي الاخذ بيد النشء الى معارج الكمال ! ..

وأحب أن أوجه أنظار المربين الى ناحية لها أثرها



صابون دريفت dreet



للحري الطبعي واليون والتايون



لفيل الجواب



لفيل الصني

إنتاج فابريكة درين

دريفت لا يجب غلي ولا يصلح لتنظيف
الزئ ولا لفيل البياضات



السمنة

للكوتور محمد صديقي عبد



يميلون الى البدانة وقد يكون العامل المهم هو عادات العائلة وأحوالها الغذائية . أكثر من العامل الوراثي . والمشروبات الكحولية قد تساعد على البدانة والغدد الصماء أو اللاقنوية ذوات العلاقة بالسمنة هي الغدة الدرقية والغدة النخامية والغدد التناسلية فإذا زاد افراز الغدة الدرقية قل وزن الجسم وإذا نقص افرازها كانت السمنة احدى العوارض وفي بعض أورام الغدة النخامية تتركز السمنة في الفخذين وأسفل البطن أو في الجسم تاركة الاطراف ويشبه النوع الاخير بالجاموسة وافرازات الغدد التناسلية هي سبب السمنة في الارذاف (الاليتين) والشديين في سن البلوغ أو المراهقة وفي السيدات عند سن اليأس بعد انقطاع الطمث وهي أيضا السبب في سمنة الاغوات

العلاج الغذائي

ان انقاص وزن الجسم يجب أن يكون تدريجيا لا يزيد عن نصف أو ثلاثة أرباع كيلوجرام في الاسبوع وهناك طرق كثيرة لبدء هذا العلاج الغذائي . فمثلا هناك من ينصح بما يسمى أيام الصيام فيستريح الشخص البدني يوما كل أسبوع لا يتعاطى فيه الا بعض القهوة والشاي والحساء . أو ما يسمى أيام الفاكهة أو أيام الخضروات أو أيام اللبن حيث لا يأكل البدني فيها

ذلك نرى أنه يوجد نوعان من السمنة . (١) الاول وسببه خارجي مثل كثرة الغذاء و(٢) والثاني سببه داخلي وهو اختلال في افرازات الغدد الصماء وقد نرى أمثلة خالصة من النوع الاول وأخرى للنوع الثاني ولكن في معظم الحالات يشترك العاملان الخارجى والداخلي . وهناك عوامل أخرى كثيرة فمثلا الوراثة عامل مهم في حالات كثيرة فنرى في بعض الاسر ان كل أفرادها أو جلهم بدناء أو

ويصعب علاج هذه الامراض اذا استمر الجسم على بدانته وقد يكون انقاص وزن المريض السبب الرئيسى والاوحد لازالة أعراض هذه الامراض اذا كانت بحالة خفيفة

وبقاء الجسم في حدود وزن ثابت نتيجة توازن بين المقدار السعري للغذاء الذى نأكله وبين الاحتياج السعري للجسم ولكن هناك قوة منظمة تتخلص من الغذاء الزائد على شكل حرارة وتحفظ للجسم وزنه . ومن

لقد كنا حتى أوائل القرن العشرين ننظر الى السمنة كعلامة للصحة يسعى اليها ولكن بعد أن ركز الاهتمام الطبى على بدانة الجسم وجد من احصائيات جمعيات التأمين على الحياة أن نسبة الوفيات ترتفع باطراد مع زيادة وزن الجسم ولقد ثبت أن بدين الجسم أكثر تعرضا لبعض الامراض مثل تفلطح القدمين ، الدوالى ، الروماتزم المفصلي - البول السكرى - ضغط الدم - التهاب المرارة وحصى المرارة ضعف القلب - الذبحة الصدرية والنزلات الشعبية

العيون في الصيف

أخطر أمراض العيون مصدرها الذباب

- ♦ فاقضى عليه فى المنزل بآبادة القمامة أو وضع شبك على النوافذ .
- ♦ على الام أن تعنى العناية التامة بغسل عيني طفلها بالماء الفاتر والصابون مع الحرص على عدم دخول الصابون فى العين حتى لا يلهبها .
- ♦ عند خروج الاطفال من المنزل يستحسن أن توضع على وجوههم قطعة من الشيفون الازرق منعا لاقتراب الذباب من العيون الذى كثيرا ما يحمل معه جرثومة الرمد .
- ♦ ان أصيبت احدى العينين بالرمد فيجب العمل على عدم إصابة العين الاخرى .
- ♦ يجب غسل اليدين والمناديل والمناشف وحرق القطن الملوث حتى لا ينتشر الرمد .
- ♦ لا تربطى العين المريضة بالرمد الصديدي بل اتركها معرضة للهواء أو غطيها بغلالة ملونة رقيقة .
- ♦ أهم شئ فى العلاج الغسيل المستمر .
- ♦ يجب على الوالدة اذا ما أصيب طفلها بالرمد أن تبادر بعرضه على اخصائى فى أمراض العيون حتى لا تسوء العاقبة ويتعذر العلاج .

طبيب بنت النيل



فرض هذا الاعلان تمهيداً على تقديم فنان

الا الفاكهة أو الخضراوات
أو اللبن على التوالي .

والمهم في غذاء البدن
ليس فقط انقاص الكمية
ولكن هو انتقاء عناصر الغذاء

١ - الدهون فلا بد ان تقلل
الدهنيات للحد الأدنى ومن
المفضل أن لا تضاف أى مادة
دهنية الى الغذاء كالسمن
أو الزبدة اكتفاء بما نحتويه
بعض أنواع الغذاء من المواد
الدهنية . التي لا يمكن
فصلها . وبما ان الجسم سوف
لا يحصل على بعض
الفيتامينات التي تحويها
المواد الدهنية مثل فيتامين
ا و د فيجب اضافة هذه
الى الغذاء في صورة نقط أو
حبوب

٢ - النشويات وهذه هي
العامل المهم فلذا يجب
انقاصها لاقصى درجة ممكنة
ولكن ليس لدرجة يحس
معها البدن بالهزال أو
الغشيان (الدوخة) فيمتنع
أو يقلل البدن من العيش
والبطاطس والارز والمكرونه
والبطاطا السكريات

٣ - أما عن المواد الزلالية
فلا يلزم انقاصها عن المعدل
الطبيعى .

٤ - الملح : ويجب منع
الحوادق والاقلال من ملح
الطعام . من ذلك
نرى أن بعض المواد
من نشوية ودهنية يجب
الامتناع عنها مثل السكر
والحلويات والمرببات
والشيكولاتة والحبوب
والكعك وأنواع الحساء
الدسم ولحم الازر والبط
واللحم السمين ويجب أيضا
الامتناع عن المشروبات
الكحولية والبيرة والمشروبات
الغازية المسكرة كالغازوزة
والكوكا كولا والبيبسى كولا
وأيضا المكسرات

ويحور نوع الغذاء اذا
تصادف وجود المضاعفات
مثل ضغط الدم أو السكر

أو التهاب المرارة أو ضعف
القلب أو الأمساك

ويجب على المريض أن
يستمر في نظام الغذاء لا
يحيد عنه ولو لبضعة أيام
مثلا في أجازة أو فسحة لانه
قد يضيع مجهود بضعة
شهور في بضعة أيام

الرياضة : ان كثرة
الحركة ينقص الوزن ولكن
يجب مراعاة أن الرياضة قد
تحسن الشهية فيأكل
الشخص أكثر من المعتاد
فتكون الرياضة سببا في
السمنة

وكثيرا ما يكون التدليك
باليد أو ببعض الالات ذا نفع
كبير كذلك الحمامات الباردة
مع حك الجسم بشدة . كما
قد تضر الحمامات الساخنة
مثل الحمامات التركية
وخاصة في وجود إحدى
المضاعفات وقد استعملت
كثيرا الشرب المسهلة
وخصوصا الاملاح مثل ملح
كروشن وملح أندروزول ولكننا
لا ننصح بكثرة استعمالها
العلاج بالعقاقير

يمكن اعطاء خلاصة الغدة
الدرقية بشكل حبوب ويجب
أن يكون المريض تحت
ملاحظة الطبيب المستمرة
وفي بعض الحالات يلزم
استعمال خلاصة الغدة
النخامية معها أو بدونها .
وقد استعملت بعض المواد
التي تزيد درجة التمثيل
الغذائي للجسم ولكن بعضها
سام ويجب ألا تستعمل بتاتا
وأخيرا استعملت بعض
العقاقير التي تقلل الشهية
للطعام مثل حبوب ديكسدرين
وتؤخذ ثلاث مرات يوميا
قبل الطعام

فان كنت أيتها الفتاة أو
السيدة البدنية ترغين في
أن تكوني ذات منظر جميل
على قسط من الرشاقة
والجمال فاتبعي هذه
التعليمات لتسرى وتسرى
الناظرين



بالحد بالبريد

- ٥٠ ٤٠
٩٠ ٨٠
٩٠ ٨٠
٩٠ ٨٠
١٣٠ ١٢٠
١٣٠ ١٢٠
١٣٠ ١٢٠
١٣٠ ١٢٠
٢١٠ ٢٠٠
٧٠ ٦٠
٣٠ ٢٠
٣٠ ٢٠

إرسال اذن بريد
باسم الحاج ابراهيم ابراهيم
بوكالة أبو زيد بالخزاري على مكتب بريد القوية يصلك طلبك



خبرني

يادكتور ..

هل من المأمون وضع المظهر فوراً على الجرح
ف حالات الحوادث ؟

ان الحالات المفاجئة تطلب منك استعمال مظهر سريع
فلا تردد أو تخشى خطورة أو مضايقة . أنت في حاجة إلى
ميد للجرح تعمد عليه بشرط ألا يكون ساماً أو ملوثاً
وأن يكون نظيفاً على الأنسجة البشرية ويجتنب النظافة
وشقاء الجرح بسرعة . أنت في حاجة إلى المظهر يشول

ديتول المطهر العصري

كفاح عبقرى

(مظلومة أنا) ..

بهذه العبارة البسيطة
تركيبا الشاملة لشتى
الاحاسيس والمعاني
استقبلتنى صديقتى الموظفة
المتزوجة وفى عينيها دموع
تحاول اخفاءها ، قالت أنت
تعرفين تماما اننى اؤدى
رسالتين ، رسالة الامومة
الحقة ، الواجب الاول نحو
كل امرأة ورسالة الموظفة
التي تؤدى واجبها نحو الامة
بأمانة واخلاص وذلك
لظروف مادية أجبرتنا عليها
الحياة التي لا ترحم فى
مطالبها العديدة فى هذا الوقت
العصيب وكما تعلمين اننى
اجترت زوجى واختارنى ،
كل يعرف الآخر حق المعرفة ،

فقد تزوجته وأنا على علم
بمواهبه اللامعة منذ كنا
زميلين فى الجامعة وفضلته
على الغنى والثروة والجاه
والمركز المرموق اذ اعتبرت
هذه بالنسبة لى كفتاة تقدر
المواهب مظاهر تافهة لاتسعد
قلبا ولا تريح نفسا متعطشة
للعقليات الناضجة والقلوب
الكبيرة والنفوس العظيمة .
وقلت سأكافح معه حتى
نصل الى الكمال الممكن والمجد
المنشود وحينئذ أسعد بقدر
ما ضحيت وكافحت ...
ومخطئ من يظن أن المرأة
المتزوجة بالذات تهوى
الوظيفة من أجل الوظيفة فهي
ككل امرأة تحب أن تضى
يومها فيما يتطلبه الزوج

يانصيب بنت النيل

نتيجة السحب

- ١ - الرقم ١٥٤٠٣ ربح علبة تواليت كاملة من
مستحضرات دون جوان .
- ٢ - الرقم ٦٥٣٢ ربح ٦ صور كارت بوستال وصورة
مكبرة عند (ألبان) بشارع قصر النيل .
- ٣ - الرقم ٢٣٥٦٣ ربح ٢ باترون من محلات جونو
حسب المقاس .
- ٤ - الرقم ١٦٢٧١ ربح باترون من محلات جونو
حسب المقاس .
- ٥ - وربح كل من هذه الارقام شنطة يد بيضاء :
٢٤٢١ و ٢٧٥٢ و ٢٨٤٩ و ٣٥٤١ و ٤٥٢١
- ٦ - وربح كل من هذه الارقام قلم أحمر للشفاه ماركة
دون جوان : ٥٧٢٠ و ٥٨٣٥ و ٥٩٤١ و ٦٣٤٢ و
٦٤٧٥ و ٦٨٦٥ و ٦٩٤١ و ٧٨٥٤ و ٧٩٣٢ و ٨٧٩١
تسليم الجوائز : دار بنت النيل ٤٨ شارع قصر
النيل - القاهرة

وقد أصبحت المهور فى نظر
عقلاء الالباء لا شئ فقال لى
ليس الامر شبكة ومهرا وانما
كيف أعيش بمرتبى البسيط
فى هذا الغلاء الفاحش
وهأنتما قد قضيتما معا على
الغلاء ومطالب الحياة فكيف
لا يقدر ؟

حقا انك لمظلومة فمتى
يقدر الزوج زوجته الموظفة
التي تحملت الكفاح من أجل
اسعاده وأولاده وقامت بعمل
الرجل فى العمل والمرأة فى
المنزل والمربية والزميلة
والمرفهة فوق كل هذا ؟
ألا ليت الرجال يقدر
روحيه القلبنى

فقر الدم

الأنحطاط الضعف

يعالج باستعمال

شراب

هيموكلورين ديسان

الذي وصفه أطباء في العالم

بنت النيل

مجلة نسائية اجتماعية أدبية

تصدر أول كل شهر

صاحبتها ورئيسة تحريرها

الدكتورة د. هبة شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد

الاداء : ٤٨ شارع قصر النيل ، القاهرة

تلفون : ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

والاولاد وتحب أن تستقبل
زوجها على أجمل ما تستقبل
به امرأة شابة زوجها مرتاحة
الجسم طليقة المحيا .

ولكننى تنازلت عن راحتى
وهجرت عشى الحبيب معظم
اليوم لا كافح معه كى نحافظ
على مظهر اثنتين متعلمين
تتطلب منهما الحياة مطالب
لا تكفيها هذه العشرون جنيها
التي يتقاضاها زوجى العزيز
وفى رأى أن الزواج تعاون
فى شتى نواحيه فما دمت
أستطيع العمل فكيف أتركه
وحده وأنا أنعم بشمرة كده
دون أن يكون لى نصيب فى
الكفاح .

على هذا اتفقنا ولمدة طويلة
سرنا . أتحمل فى الصباح
العمل المرهق من صلف
رئيس متعب أحيانا أو
مرءوس متكاسل طورا وأرجع
الى البيت على أن أرى
ما يتطلبه من حاجة ورعاية
فى الوقت الذى يعود فيه
زوجى يشكو وعلى أن أعد له
أسباب الراحة فهو سيد
البيت والسيد لا يهتم الا
راحتة . أقوم بعملين مرهقين
وثالثهما الترفيه عن السيد
والزوج والا اتهمت فى أنوثتى
ورقتى وواجبى الاول وهو
كثيرا لا يرحم بل يعاتبنى على
أقل هفوة تصدر منى حتى
ولو كنت متعبة ولم أستكمل
كل زينتى . فبدلا من كلمة
عطف وعبارة حنان تنسينى
تعبى من أجله وأجل أولاده
يعاملنى هكذا غير مقدر
متاعبى .

أجبتها بزفرة طال عليها
الكبت . لظلم الرجل للمرأة
خرجت الى الحياة لتعاونه فلم
يعجبه وفضلته على غيره من
الاغنياء والوجهاء فلم يقدر .
وقلت لها لقد شكى الى أكثر من
زميل بأنه يريد أن يتزوج
فقلت له وما الذى يمنعك

ان كانت اجاباتك بنعم على ١٦ سؤالاً أو أكثر فانت الزوجة التي كان يحلم بها . وان اجبت بنعم من ١٢ الى ١٥ مرة فتاكدي من انك ما زلت تحبين زوجك وان الحب القوي لا يضعف بمضي الزمن . وان اجبت على هذه الاسئلة بعشرة نعم الى ١٢ فان ما يعتري حياتك الزوجية ان هو الا سحابة صيف ستمر ان انت عرفت كيف تضعين الامور في مواضعها . اما ان حصلت على اقل من ٩ نعم ، فانت بلا شك غير سعيدة بزواجك .



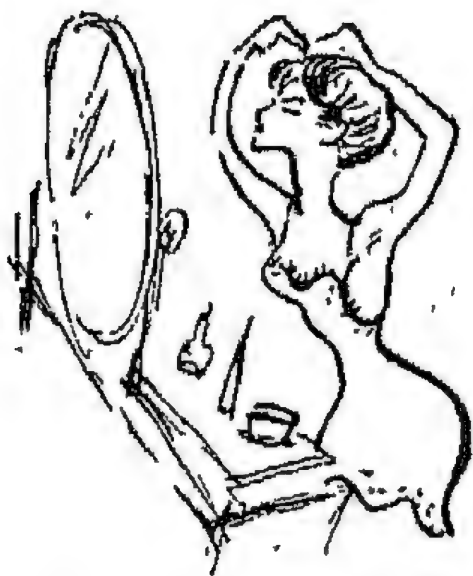
هل أنت الزوجة التي كان يحلم بها ؟



- ٤ - هل تعتصمين بالهدوء والصمت عندما يشتغل بالمنزل ؟
نعم لا
- ٥ - عندما تنتزهان وذراعاكما متشابكان هل تسيران معاً دون ان تتقدمي عليه أو يتقدم عليك ؟
نعم لا
- ٦ - هل تخرجين معه بكل سرور ان طلب منك ذلك وان كنت تشكين صداقا ؟
نعم لا



- ١٠ - هل تقبلين زيارة افراد أسرته دون ان تبدو عليك المראה ؟
نعم لا
- ١١ - هل تحاولين ترضيته ان شجر خلاف بينك وبينه ؟
نعم لا
- ١٢ - هل تودين ان يكون ابنك شبه أبيه ؟
نعم لا

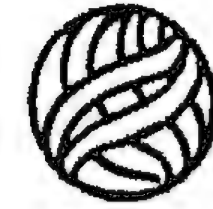


- ١٦ - هل ما زلت تقدسين آراءه وتوجيهاته كما كنت تفعلين أيام الخطوبة ؟
نعم لا
- ١٧ - هل تستعدين لعودته في المساء وهل تتأقنين كما لو كنت تنتظرين ضيفا من الضيوف ؟
نعم لا
- ١٨ - هل هدفك في الحياة العمل على اسعاد زوجك بشتى الطرق الممكنة ؟
نعم لا

- ١ - هل تعتقدين ان عدم الكلفة واجب بين الزوج وزوجته ؟
نعم لا
- ٢ - هل تشعرين في قرارة نفسك بانه احسن صديق ؟
نعم لا
- ٣ - هل تفضين عندما يطلب اليك ان تقللي الاحمر على شفتيك ؟
نعم لا



- ٧ - هل تعلمت السكوت على كذباته الصغيرة التي يتحفك بها بين وقت وآخر ؟
نعم لا
- ٨ - هل ترفضين ان يحمل عنك الربطة الصغيرة التي تحملينها ؟
نعم لا
- ٩ - هل تعتقدين بينك وبين نفسك بانه رجل احلامك ؟
نعم لا



- ١٣ - هل تتركينه يقص قصته الى آخرها دون ان تحاولي مقاطعته لتضيفي اليها تفاصيل تعرفينها أنت أكثر منه ؟
نعم لا
- ١٤ - هل تشعرين بانك كنت أكثر صديقاتك حظاً بزواجك منه ؟
نعم لا
- ١٥ - هل تنظرين الى الخاتم الذي قدمه اليك يوم خطوبتكما نظرة اعجاب وافتخار ؟
نعم لا



سواء كنت ياسيدتي في سن العشرين أو في سن الثلاثين أو في سن الخمسين فيجب أن تعنى بجمالك عناية غير مبالغ فيها . ان الطبيعة وحدها لا تكفى ولا بد لك من مساعدتها بالطريقة التى تشير بها عليك وفق سنك . سبرى عليها أن أردت أن تصلى الى أحسن النتائج



طبقة سميكة من هذا الكريم امنعى ضعف العضلات وارتخاءها بوضع كريم قوامه الهرمون . انك بهذه الطريقة سوف تقضين على التجاعيد التى تعجل من الشيخوخة . ضعى الكريم بحركة دائرية لا تحاولى أى تدليك اتركى بشرتك تستوعب غذاءها من الكريم الغنى . والأفضل أن تتركى مسألة تدليك العضلات الى اختصاصية أو اختصاصى . ان العناية بسلامة البشرة وجمالها لا تكلف كثيرا ان عرفت أن تبدئى بها فى الوقت المناسب . وعندما تزيلين الكريم بالماء الساخن اتمى تواليتك بالربت السريع بواسطة قطعة من القطن مغموسة بمحلول قابض للمسام . ان سن الثلاثين يتحمل درجة ٩٠ الى أن كانت البشرة جافة أكثر مما يجب ففى هذه الحالة أضيفى الى المحلول ماء الورد بنسبة واحد الى واحد .

ويمكنك أيضا أن تقومى بعمل ماسك للجمال بين وقت وآخر . ضعى الماكياج على وجهك بالطريقة التى تختارينها ولكن اياك والمبالغة . هل تحبين البشرة الخمرية ؟ اختارى

ولا تنسى الجرجير فانه يزيد عنصر اليود فى الجسم لا تغالى فى تصفيف شعرك . ان التسريحة البسيطة أجمل ألف مرة من التسريحة المعقدة . وليكن شعرك قصيرا فان الموضة تحتم عليك ذلك . فرشى شعرك يوميا وادهنيه بشئ من البريانتين . اعتنى أيضا بأظفرك قصيها ولميعها دون تلوين

نامى أطول وقت ممكن فان النوم يريح الاعصاب لا تسهرى الا فى حالة الضرورة استيقظى مبكرة ونامى مبكرة هكذا تعدين نفسك لحياة سعيدة لا تشوبها شائبة

من سن ٢٥ الى سن ٣٠

أنت فى ذروة جمالك وسحورك . وان أردت الاحتفاظ بهذا الجمال وهذا السحر اعتنى بنفسك دون إبطاء . ان آثار السنين قد تظهر أحيانا قبل الاوان . ان عضلات البشرة تحتاج لملاحظة دائمة اذ يجب أن تظل حية وقوية .

ادهنى وجهك بكريم مغذ مرة فى اليوم صباحا أو مساء بعد أن تكونى قد نظفت بشرتك تماما . ضعى على عينيك وذقنك وعنقك

ثلاث أو أربع مرات فى السنة على حسب درجة دسامة وجهك

فان كانت بشرة وجهك من النوع الجاف فامتنعى عن تنظيفه بالصابون واستعملى بدلا منه اللبن الخاص بإزالة الماكياج

أما ان كانت بشرتك من النوع الدسم فاستعملى الصابون وادهنى ذقنك وأنفك وجبهتك بمحلول قابض للمسام تكون درجة تركيز كحوله بين الستين والثمانين فى المائة . لان المسام المفتوحة ان لم تراقب المراقبة الكافية تكون مرتعا لحب الشباب والنقط السوداء التى يمكن تفاديها بشئ من الانتباه

ويجب أن يكون غذاؤك غنيا بالفيتامين والحديد والكالسيوم ان الخضروات والفاكهة عناصر الصحة والجمال الاساسية

هل تحبين الليمون انه يعد نوعا من التنظيف ويزود الجسم بالحديد والكالسيوم أكثرى من أكل الكرنب والخرشوف انهما غنيان بالحديد . وان كنت من العصبيات فليس أمامك الا الاكثر من أكل الخس والتفاح فانهما مليئان بالبروم

من سن ١٥ الى ٢٠

أنت فى ربيع حياتك والطبيعة هى الكفيلة وحدها بجمالك . ان جسمك ووجهك لهما سحرهما الذى يكفيهما دون الحاجة الى معونة خارجية كبيرة .

ان عضلاتك قوية وسليمة ومتماسكة . ساعدى جسمك على أن يزداد نموا بممارسة التمرينات الرياضية السويدية عشرين دقيقة كل صباح ولا تنسى تمرينات الشهيق والزفير العميقة فانها تقويك وتقوى عضلات بطنك وصدرك . عسودى نفسك على أخذ دوش بارد يوميا فى فصل الصيف ان كنت لا تشكين أى ضعف

فكرى أيضا فى الرياضة وبالرياضة الحقيقية التى تعمل على نموك مثل التنس وركوب الخيل والشيش والسباحة والتجديف وركوب الدراجة والمشي طويلا

ولسوف تسأليننى عن كيفية عنايتك بوجهك

ان قوة عضلاتك سوف تغنيك عن عمل أى تدليك او عن وضع أى كريم مغذ . ولكن هذا لا يغنيك عن واجبك نحو بشرتك . فانها فى حاجة الى تنظيف كامل

اشترى الجمال الحق بقروش معدودة !



معهد السيدات للرياضة

٢٦ شارع حسن صبرى باشا بالزمالك
بجوار محطة شل مباشرة

- ♦ ان تمريناتنا الرياضية الحديثة البسيطة تحقق حلمك وتهبك الرشاقة المنشودة والصحة المأمولة والحيوية المدهشة المتدفقة بفضل اخصائية حاصلة على دبلوم المعهد العالى للتربية البدنية .
- ♦ كذلك بفضل التدليك الطبى الفنى ستنالين الاعجاب فى كل مكان وتشعرين بالنشاط وبالحياة من جديد وتتيقظ الخلايا التى يميئها الخمول وعدم الحركة التى تحتمها المدنية على بعض السيدات أحيانا .
- ♦ كما تفعل حمامات البخار فعل السحر فى ازالة الشحم والروماتزم .

الاسعار

١٢	حصّة ألعاب بدنية خلال الشهر	١٥٠
٥٠ - ٣٠	تدليك طبى للجسم كله أو للنصف	
٣٠ - ٢٠	حمام بخار كامل أو نصفى	

علاج تشويهاات الجسم يتفق عليها مع المديرة
قسم خاص للاطفال بأسعار معتدلة
(المعهد خاص بالسيدات فقط)

المواعيد من ٨ الى ١ ظهرا ومن ٤ الى ٦ مساء

ممارستها . أما ان كنت لا تمارسينها فالأفضل ألا تبدئي فيها من الان . ان المشى هو الرياضة الوحيدة التى توافق سنك . ونحن نقصد المشى لا النزهة . أما لجمالك فلا بد أن يكون طعامك خفيفا مع الاكثار من الخضروات الطازجة والاقلال من اللحوم . وبذلك تحتفظين بلون بشرتك الزاهى وتأمينين شر أمراض الكبد

ومن الملاحظ أن الدورة الدموية تتثاقل وتضعف الغدد الصماء فيؤثر ذلك فى جمال السيدة . اذهبي الى الطبيب بين الحين والآخر حتى ولو كنت صحيحة الجسم . ان الوقاية خير من العلاج . اصلحي عيوبك الصغيرة معتمدة على الصبر . لا تكشرى ولا تعبسى ان أردت أن تقاومى التجاعيد . وان كنت من القادرات اذهبي الى أحد معاهد التدليك الطبى مرة أو مرتين فى الاسبوع ولا تنسى أن تضعى يوميا على وجهك الكريم المغذى الذى تحدثنا عنه فى أول هذا الموضوع .

ارتاحى بعد الغداء واقفلى خشب النافذة لراحة عينيك من الضوء الشديد . انتهرى هذه الفرصة لتضعى على وجهك (ماسكا) من الفواكه فتغذى ليافه المتعبة .

اياك والمغالة فى وضع التواليت على وجهك ان أردت أن يقال عنك أنك سيدة أنيقة . لا تلونى وجهك ليضحك منك الناس . أنت فى سن يجب أن تحترسى عنده من شيئين : المبالغة فى وضع الكحل حول العينين والمبالغة فى وضع الاحمر على الخدين . ابتعدى ما أمكن عن الالوان الفاقعة لانها تظهر العيوب بدلا من أن تخفيها . يجب اذن أن يكون

البقية ص ١٥

اذن كريما غامقا وبسودرة داكنة . هل تفضلين البشرة البيضاء؟ اختارى اذن كريما أبيض .

وهناك أيضا ألوان وردية تجعل لون بشرتك وخاصة لون خديك فى غاية من الجمال والروعة

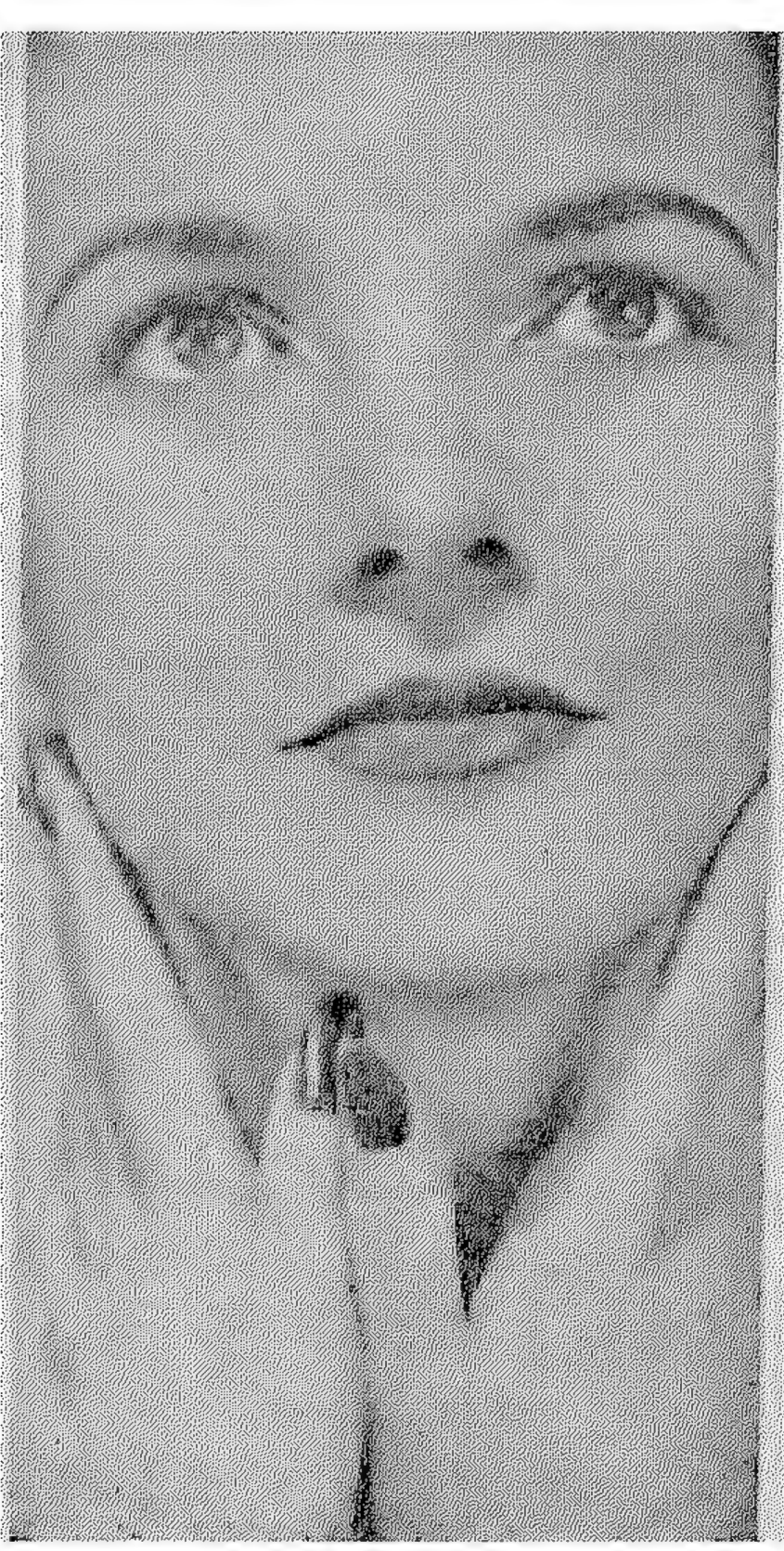
ان عينيك سسيزيد سحرهما وبريقهما ان أنت وضعت بعض الظل على جفنيك (وماستيك) على الاهداب وليكن اللون واحدا فلا تضعى (ماستيك) أزرق على ظل أخضر . حافظى على دقة خصرك وعلى صغر بطنك . مارسى الالعاب الرياضية لاسيما السباحة، لا تقومى بالحركات العنيفة التى تضعف القلب وتنهك القوى . دلكى جسمك أسبوعيا ان أردت الاحتفاظ بشبابه وليونتته . امتنعى عن الطعام الذى تدخل فيه التوابل فانها العدو اللدود لجمال قوامك .

وقد يبيض شعرك مبكرا فان كنت من اللواتى لا يحببن هذا التغير فعليك باسعمال الحناء فانها من الصبغات القليلة التى لا تؤذى الشعر . اختارى اللون الذى يتفق ولون شعرك . أما التسريحة فلتكن ملائمة لشكل وجهك ان الكريم بالليمون يضيفان على يديك شبابا وجمالا . اختارى لاظافرك اللون الذى ينسجم وأحمر شفتيك .

لا تهملى نفسك فان الاهمال عدو الجمال الالد

حوالى سن ال ٥٠

هاقد مر عليك نصف قرن دون أن يؤثر ذلك فى نعومة بشرتك وجمال جسمك . لا تقومى بأى مجهود عقلى أو جسمانى يرهق أعصابك ويؤثر فى عضلات بشرة وجهك . وان كنت قد اعتدت ممارسة الالعاب الرياضية منذ الصغر فلا بأس من أن تستمرى على



لا تنسى يا سيدتى أن
العنق هو الجزء الأول من
الجسم الذى تظهر عليه
علامات الشيخوخة ! فلا غنى
أذن عن حمايته من التجاعيد
اهتمى سيدتى بعنقك
قدر اهتمامك بوجهك •
فرشيه كل يوم بالفرشاة
الخاصة بالتواليت وبرغاوى
الصابون لتخلصيه من كل
الأوراق التى تتكوم على
مسام البشرة • غدى بعد
ذلك هذه البشرة بتدليك
عنقك بكوند كريم من نوع
جيد أو بزيت اللوز الحلو •
قوى بعملية التدليك من أعلى
الى أسفل أى مبتدئة بالذقن
متجهة الى الصدر • اتبعى

ميزان شباكى

وان كان عنقك رقيقا
ابتعدى ما أمكن عن لبس
الديكولتيه ذى الزاوية حتى
لا يبدو العنق طويلا أكثر مما
يجب • وان كانت تجاوب
صدرك ظاهرة حاولي أن
تزيدى وزنك بتناول الأطعمة
الغنية بالمواد الدسمة •

أما ان كانت بشرة عنقك
موضع شكواك بأن تكون
صفراء يجب أن تراقبى كبدك
فان عدم أداء الكبد لوظيفته
يؤدى الى تغيير لون بشرة
العنق • قوى بتدليك عنقك
بالمستحضر الاتى : زيت
النخيل ١٥٠ جم وبلان دى
بالين ٢٠ جم شمع أبيض
٣٠ جم • والى أن تحصل على
نتيجة حسنة من هذا العلاج
يجب أن تضعى على عنقك
فون دى تان لكى توحدى لون
بشرته •

وأخيرا عند ما تضعين
التواليت على وجهك لا تنسى
أن تضعى على عنقك الكريم
الذى تستعملينه لوجهك •
يجب عليك أيضا أن ترشيه
بالبودرة بعناية تامة •

الطريقة الآتية فى التدليك :
ضعى يدك مع فتح الإبهام
تحت الذقن ثم انزلى بها
ببطء الى قاعدة العنق • غيرى
اليده فى كل مرة • أى دللى
مرة باليد اليمنى ومرة باليد
اليسرى وهكذا •••

وبعد أن تفرغى من هذا
التدليك ، ضعى على عنقك
بطريقة الربت الخفيف مقويا
أو محلولاً قابضا للمسام •
ولا تقلقى ان شعرت بتنميل
خفيف •

وان كان عنقك قصيرا
ومكتنزا يمكن تنحيفه
وتنشيطه ان مارست يوميا
التمرينات الآتية : شبكى
يديك خلف رأسك ثم ميلي
بها الى الامام حتى تمس
الذقن الصدر ثم ارمى رأسك
الى الخلف مع مقاومة هذه
الحركة تماما • ضعى قبضة
يدك تحت ذقنك ثم ميلي
برأسك الى الامام • قوى
بنفس الحركة الى الجانبين
(الى اليسار والى اليمين)
مع وضع اليدين فى مستوى
الاذن لعمل اللازم •

خزعة السحب



أسعار فائدا
أفضل لأسعار

شكركم ببيع المنتجات لمصرية
مؤسسة بنك مصر الكبرى

مريض دائم

لأحدث الواردات
وأجمل المبتكرات
وأمتن الخامات

سنة ١٥٨

المركز الرئيسى : شارع فؤاد الأول بالقاهرة
وفروعها بالقاهرة وجميع عواصم ومدن مصر

جمال ذراعيك

ان الذراعين الجميلتين يضيفان الى جمال الوجه سحرا وأنوثة . ومن الملاحظ أن الذراعين الجميلتين مسألة في غاية الندرة ذلك انه يشترط في الذراع لتكون جميلة الاستدارة والتناسق مع الكتف وعدم الغلظة والبعد أيضا عن النحافة . والمرفق يجب ألا يكون مدببا بل ممثلا . أما الساعد فيجب أن يكون متناسقا وأن ينتهي بمعصم رقيق وسهل الحركة .

تلك هي صفات الذراع الجميلة . وقد حاول الفنانون منذ العصور الاولى من التاريخ أن يضعوا قواعد للجمال . وأشهر هذه القواعد هي القاعدة التي وضعها النحاتون الاغريق في العصر القديم والتي ترى أن طول المرأة يجب أن يكون

ثمانية أضعاف طول الرأس من قمة الجبهة الى أخمص القدم .

وان فرد الذراعان أفقيا يجب أن يساوى طولهما طول الجسم . فان كان طول الجسم ١٥٥ سم يجب أن يكون محيط العنق ٢٧ سم ومحيط الذراع عند العضل ٢٦ سم ومحيط الصدر ٨٥ سم وسمك الساعد ٢٠ سم أما ان كان ارتفاع الجسم ١٧٠ سم فيجب أن يكون محيط العنق ٣٤ سم ومحيط الذراع عند العضل ٣٣ سم ومحيط الصدر ٩٥ سم وسمك الساعد ٢٥ سم . وان كان طول ذراعيك لا يتفق مع المقاسات التي ذكرناها فانه لا يمكن علاج هذا العيب . ولكن ان كان العنق غليظا وعضلات الذراعين نحيفة والساعدان

رقيقين فانه من السهل علاج هذه العيوب بالتدليك وخاصة بالتمرينات التي تقوى العضلات ولسنا في حاجة الى أن نذكرك بها فانت تعرفين عنها الشيء الكثير .

وان تركنا جانبا المقاسات المثالية نجد أن هناك نقطة أخرى على جانب عظيم من الاهمية ألا وهي البشرة التي تعتبر الغلاف الحريري للذراع والحيلة التي لا يمكن الاستغناء عنها . فانه ليس هناك أجمل من ذراعين بضتين ورديتين .

فان أصبحت البشرة خشنة وان احمر لونهما وامتلات بالقشور فقدت الذراع جمالها وسحرها مهما كانت مقاساتها قريبة من المثل الاغريقية العليا .

وألد أعداء بشرة الذراعين القشعريرة . وتكون موقفة عارضة نتيجة للبرد أو لشعور التقزز أو الخوف وتنتج هذه القشعريرة عن عضلة صغيرة توجد تحت كل شعرة فان تقلصت هذه العضلة وقفت الشعرة التي فوقها . ولا خوف على البشرة من هذه القشعريرة .

غير أن هناك قشعريرة دائمة يخشى منها على سلامة البشرة وجمالها . وللقضاء

على هذه الحالة عليك بتدليك العضو المصاب بالكريم الاتي :

نشا ١٥ جم
شبه ٢ جم
ماء ورد ٢٠ جم
جليسرين ١٥٠ جم
صبغة لبان جاوى ٥ جم

وينشأ البثرة أيضا نوع من الالتهاب يتأتى عن دعك الذراعين المتواصل واصطدامهما بجسم صلب وغير ذلك من الامور .

ولعلاج هذه الحالة يجب منع الموضع المصاب عن الحركة . ضعي على الذراعين فوطه ساخنة وامسحيهما مرتين يوميا باللوسيون الاتي :

كلوريدات الامونياك ٤ جم
حامض الكلودريك ٣ جم
جليسرين ٣٠ جم
لين بكر ٦٠ جم

وهذا المزيج له فعل السحر على النمش الذي لا يلبث أن يختفى بسرعة تحت تأثيره .

ولسنا في حاجة الى أن نلفت نظرك الى تنظيف ذراعيك من الشعر فهي عملية لا شك في أنك تعرفينها وتجيدينها شأنك شأن جميع سيدات الشرق . ان الطريقة المعروفة لازالة الشعر هي أحسن طريقة وأضمنها

آثار السنين

بقية المنشور ص ١٣

أما على الشفتين فليكن الاحمر فاتحا وخفيفا . اعتنى أيضا بجمال حاجبيك وبشكلهما .

اعتنى بجمال شعرك وبلعانه . فرشيه يوميا صباح مساء واستمرى على صبغه ان كنت تصبغينه .

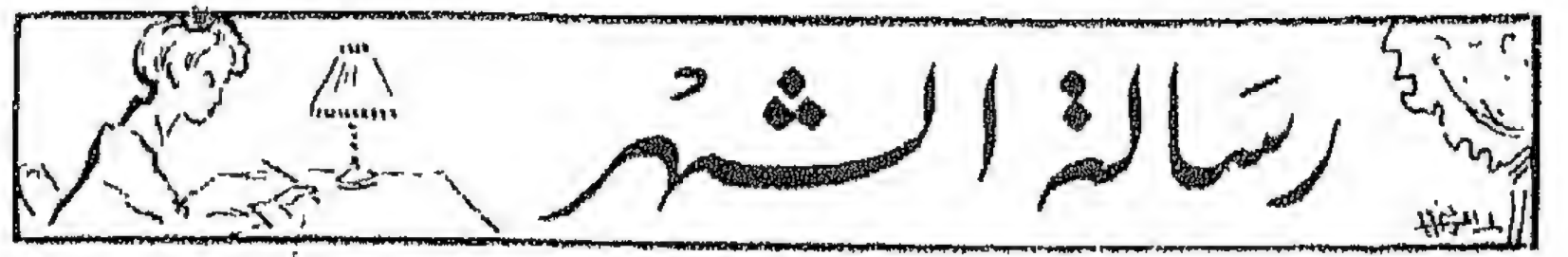
ولسنا في حاجة الى أن ننبهك الى ملابسك . البسي ما يتفق وسنك اياك وتقليد الفتيات لئلا تصبحي أضحوكة الجميع .

الماكياج خفيفا وبسيطا بحيث لا يلفت النظر

ان الذوق السليم هو حلية المرأة بلا منازع . والان وقد عرفت كيف تعتنين بنفسك لا شك في أنك حافظت على جمال بشرتك ونعومتها . جملتها بوضعك عليها طبقة خفيفة من الكريم الذي لالون له أو الذي يميل لونه الى الوردي الخفيف . ضعي قليلا من البودرة وانفضيها بالفرشاة الخاصة



هل أنت رقيقة؟



حاضرة ٠٠٠٠

تزوجت عام ١٩٤٤ من فتاة جميلة ليست على حظ وافر من التعليم . وكان أملى أن أصل بها الى الكمال بشيء من التوجيه والتعليم . ولكن سرعان ما ضاع هذا الامل وتبدد أمام عناد زوجتي وجهلها المطبق فقد أثبت أن تعمل بارشادى وهددت بالانتحار أحيانا أو بالخروج من المنزل ليلا . وتبين لي بمضى الزمن أنها ليست ذكية وان اللباقة بعيدة عنها بعد السماء عن الارض .

٠٠٠ اشتريتها لها بمجلة بنت النيل عند صدور أول عدد منها ولكن على الرغم مما فى هذه المجلة من الموضوعات المفيدة فان زوجتي - حفظها الله - لم تستفد منها حرفا واحدا . لا لشيء الا لانها لا تحب أن تطيعنى . انى أحبها حبا جما وأريد أن أنهض بها حتى لا ينتقدها أحد ولكنها تأخذ نصائحى على محمل سىء . اننى لم أكن أتخيل فى يوم من الايام أننى سأفكر فى تطليقها ولكن أرى الان أن لا مفر من ذلك بعد أن تبين لي أن محاولاتي فى اصلاحها قد أخفقت كلها وأنها أثرت فى أعصابى وفى صحتى كل التأثير .

انها تحبني حبا جنونيا وتغار على من كل شيء حتى من البيانو الذى بدأت أتعلمه مع ابنى الصغير . انها تريدنى عبدا مطيعا يأتمر بأمرها ويسير على هديها . ولكن كيف لي أن أطيع سيده جاهلة لا تفهم الحياة كما يجب أن تفهم ؟

٠٠٠ طلبت منها منذ أيام أن تذهب معى لزيارة والدى اذ أنى لم أره منذ سنة ولكنها رفضت ورفضت أن آخذ ولدى معى ليراه جده وسافرت وحدى خوفا من الفضيحة انى كلما أفكر فى الانفصال عنها أشفق عليها وعلى ولدى وعلى نفسى . انى أعطف عليها وأحب طفلى حبا يقرب من العبادة . وأخشى ان انفصلت عنها أن يشقى فى الحياة وأشقى أنا معهما .

ما رأيك اذن يا سيدتى فى هذه المشكلة ؟ فأنا على استعداد أن أعمل بما تشيرين به على .

٠٠٠

والان ما رأى قراء بنت النيل ؟ اننا نعرض عليهم هذه المشكلة لعلهم يجدون لها الحل الذى يسعد هذه الاسرة المعذبة ويعيد اليها السلام والوئام .

ان المجهودات الذهنية والجسمية التى نبذلها والتى تكلفنا فوق طاقتنا لا بد أن تترك أثرها على أجسامنا ووجوهنا . وقد وصل أساتذة الطب الى القرار الاتي :

ان أحسن طريقة لتعويض هذه المجهودات هى اختيار يوم من أيام الاسبوع نخصصه للراحة التامة وهكذا نستطيع أن نحافظ على شبابنا وعلى حياتنا

اننا نعرف جميعا ان بعد يوم نقضيه فى راحة نشعر أن جسمنا وعقلنا قد استردا نشاطهما بل عادا أكثر نشاطا ويقظة ولهذا السبب أصبحت الاجازات السنوية عادة بل فرضا على كل انسان يريد أن يحافظ على صحته ولكن أسبوعين أو شهرا لا يكفي فى هذا العصر الذى نعيش فيه . فى هذا العصر الذى تظل الأعصاب فيه مضطربة . لم الانتظار اذن الى أن نصبح متعبين الى درجة لا نستطيع معها أن نستفيد من الراحة وقت الاجازة وقد دلت الخبرة على أن فترات قصيرة ومتقاربة نخصصها لراحتنا أفضل بكثير من فترة واحدة طويلة خصصى اذن ياسيدتى

يوما فى الاسبوع للراحة الكاملة وليكن أى يوم فى الاسبوع أو يوم الجمعة أو الاحد ان كنت من الموظفين أو المشتغلات بالاعمال الحرة فى هذا اليوم تكاسلى ما استطعت الى ذلك سبيلا . ابقى فى الفراش ما يحلو لك واقطعى مواصلاتك التليفونية بالخارج . تكلمى قليلا فالكلام يستهلك من جهدك وحيويتك الشيء الكثير . ان هذا اليوم هو يوم راحتك الكاملة . استلقى على ظهرك وامكثى وجدك فى

غرفتك أو فى الغرفة التى تختارينها واريحى عظامك المتعبة . وفى أثناء تمددك تنفسى ببطء تنفسى بأنفك ثم بفمك . قومي بهذه العملية لمدة ثلاث دقائق ثلاث مرات فى اليوم . تذكرى أن فى كل مرة تتنفسين تدخلين الاوكسيجين الذى يطيل الحياة وعندما تزفرين تخرجين الغازات الضارة بالجسم وأذكرى أنك فى كل مرة تقومين فيها بحركة شهيق تدلكين عروق القلب والرئتين تدليكاً خفيفاً . ان كل خلية من خلايا جسمك سوف تستفيد من هذا الهواء الجديد الداخلى . وعينك أيضا سوف تستفيدان من حركة التنفس هذه وسوف تزول عنهما هذه الهالة السوداء المحيطة بهما والتى تدل على ارهاقهما

طعامك فى هذا اليوم

يجب أن يكون خفيفا لتريحى أيضا جهازك الهضمى تناولى طعاما يكون غنيا بالفيتامينات وبالمواد المعدنية السهلة الهضم . ابتعدى ما أمكن عن الاطعمة التى تسمن والتى تهضم بصعوبة والمثلثة بالمواد الحمضية . ان معدتك وكبدك ومرارتك وأمعائك هى فى حاجة أيضا الى يوم راحة .

ولك ياسيدتى أن تختارى لنظامك الغذائى فى هذا اليوم ما يأتى :

فواكه طازجة ، عصير فواكه ، خضروات طازجة ، سلطات ، سلطات سائلة ، لبن زبادى ، جبنه بيضاء ، عسل

شراب ساخن : نعناع ، لبن ، قهوة

تذكرى أنه يجب عليك أن تبقى فى السرير أطول مدة ممكنة . كلفى خادمك أن

مرحبًا بطريقتي

الغسيل الحديثة !

لو كس يحفظ

الملابس الصوفية

ثلاثة أضعاف عمرها

يستدل من التجارب الحديثة أن لو كس يحفظ الملابس الصوفية رائعة رقيقة . ويطيل من عمرها بخلاف ما يحدث عند اتباع طرق الغسيل الغير سليمة إذ أن الصابون الخشن أو الرديء النوع يجعل لونها باهتا كما أنها تبلى قبل الأوان . إن استعمال لو كس دائما في غسل الملابس الصوفية يجعلها كالجديدة .

لو كس ينظف جميع الملابس الرقيقة

إنتاج ليشير



تحضر لك كوبا من عصير البرتقال . أو من عصير الجريب فروت أو من عصير الطماطم على أن يكون هذا العصير طازجا . اشربه بالشفاطة تمدد بعد ذلك ونامي ان استطعت . تنفسي عميقا وببطء لمدة ثلاث دقائق لا تجيبي على المكالمات التليفونية . لا تتكلمي . كوني بخيلة على طاقتك يوما في الاسبوع ...

الافطار

لك أن تختاري بين شراب البنوع الساخن أو القهوة (ابتعدى عن القشدة فان مرارتك فى حاجة الى راحة)

فترة قبل الظهر

ان شعرت بجوع اختارى بين عصير الطماطم أو عصير الجزر أو اللبن .

الغداء

(يمكن أن تتناوليه فى أى وقت تشائين) . حساء ساخن . سلطة . أى نوع من الخضروات الطازجة بعد برشها برشا ناعما أو كوب من اللبن الزبادى بالعسل . شراب ساخن كما هى الحال فى الافطار

بعد الظهر

مثل الصباح أو شاي ساخن بالليمون . جربى أيضا التيليو أو البابونج

العشاء

سلطة مقطعة أو حساء ساخن . شىء من الجنبنة البيضاء مع بعض من عصير الليمون ان أردت . سلطة جزر مقطع تقطيعا رفيعا . لبن زبادى

قبل النوم

حسب الاختيار لبن زبادى ، تيليو ، قهوة (ففيها فيتامينات معدنية لا غنى للجسم عنها) . اشربى فنجانا من اللبن الساخن بعد أن تكونى قد أذبت فيها ملعقة صغيرة من العسل .

والان نرجو لك نومًا هادئًا . لا تفكرى فى شىء اطلاقا . اتركى مشاغل الغد للغد ...

بلوزة بالتركة



حردة الكم

على ارتفاع ٣٠ سم اسلتي
على الجانبين كل صفين ٧
غرز وغرزتين وغرزة .

اكمل بغرزة الجودرون
(التي ترين رسمها) أربعة
سنتيمترات ثم زيدي غرزة
واحدة كل ٦ أدوار ٨ مرات
اكمل رأسا

الياقة

على ارتفاع ٤٣ سم احجزى
٥٣ غرزة من كل جانب .
اكمل على غرز الوسط بغرز
الجودرون ١٢ صفا للياقة ثم
اسلتي هذه الغرز

أمام الى اليمين

خذى ال ٥٣ غرزة من
اليمين واشتغلى ٧ غرز على
الجهة اليمنى من الياقة
واشتغلى على الستين غرزة
بغرزة الجودرون لسبعة
سنتيمترات ثم اسلتي الى
اليمين ٧ غرز كل ٦ صفوف
ثلاث مرات

اصنعى هذه البلوزة
الجميلة وأنت على البلاج
لتتمتعى بهواء البحر المنعش
وألبيسيها فى فصل الخريف
أو فى ليالى الصيف التى
تشعرين فيها بالبرد

اشترى ١٥٠ جسم من
الصوف الاصفر الليمونى
وزوجا من ابر التريكو رقم
٢ ونصف

الغرز المستعملة :

استك ٢٠٢ ، جرسية
غرزة جودرون صفان
بالعدل على العدل وصفان
بالمقلوب على المقلوب (خذى
المقاس دون أن تطيل)

عرض ٣٥ غرزة = ١٠ سم

الظهر

ابدئى ١٣٠ غرزة تريكو
أستك ٢٠٢ الى ٧ سم اكمل
بالجرسية بعد توزيع ٢٠
زيادة فى الصف الاول
استأنفى الشغل .

التركيب

أكوى الجرسية . ركبى
الجوانب اعلى أورليه حردة
الامام وضعى الجزء الخاص
بالياقة على أعلى الجزء الامامى
بالورب . شدى الياقة
باكسترافوردا اعلى أورليه
صغيرا للاكمام

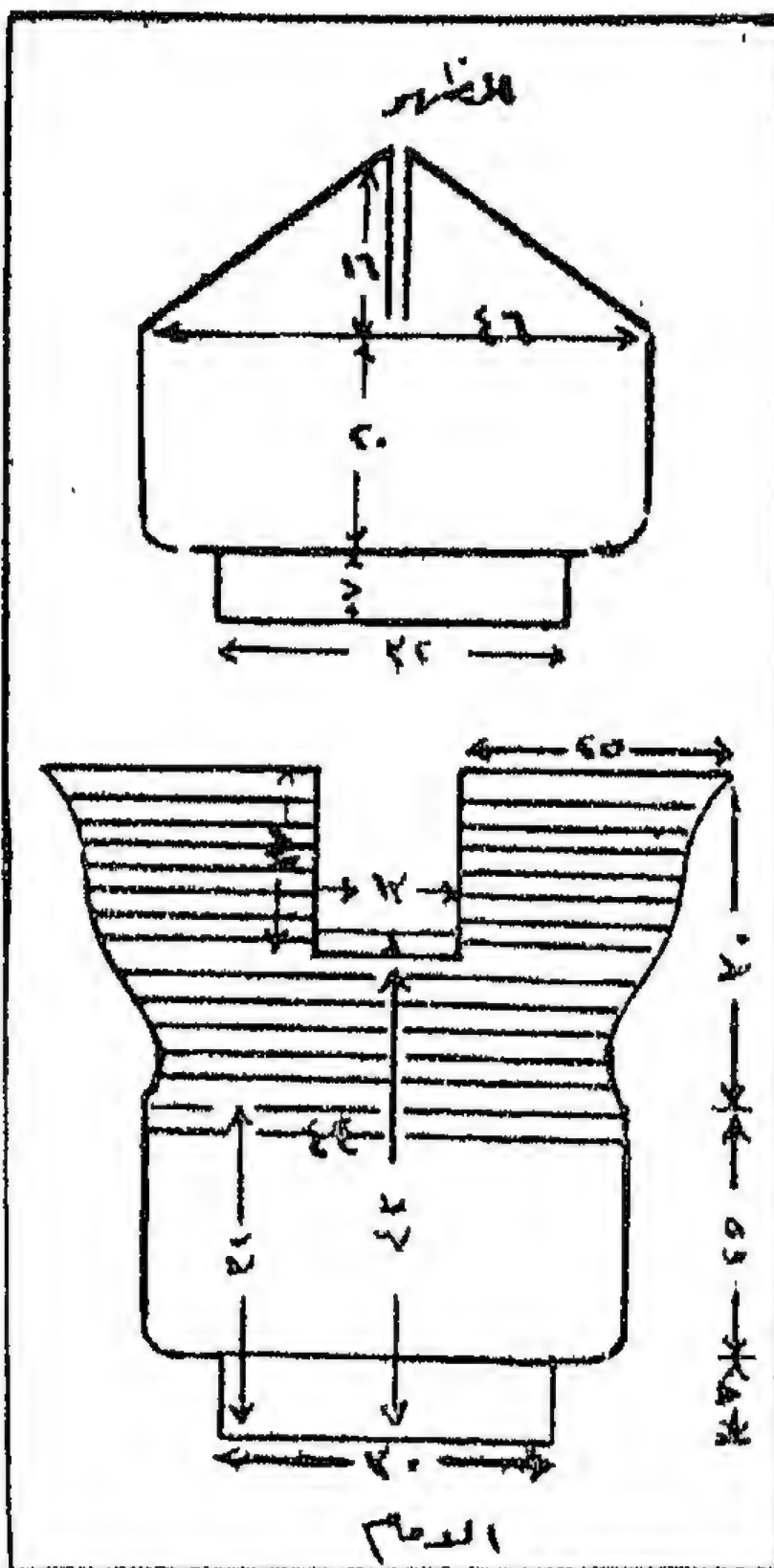
اكمل رأسا لاربعة
سنتيمترات ثم زيدي على
اليمين للكم كل صفين غرزة
واحدة ٤ مرات وغرزتين
مرتتين وسبع غرز مرة واحدة
اشتغلى رأسا ٤ صفوف
واسلتي كل الغرز على كوت
بالمقلوب

الصدر الى اليسار

خذى ال ٥٣ غرزة من
الشمال واشتغلى مثل الجهة
اليمنى مع قلب الاية

أمام

ركبى ١٣٨ غرزة اشتغلى
غرزة الكوت (الاستك) ٢
و ٢٧ سم . اكمل بالجرسية
بعد توزيع ٢٠ زيادة فى
الصف الاول . اشتغلى رأسا
على ارتفاع ٢٧ سم اقسمى
الغرز فى الوسط . احجزى
غرز اليسار . وعلى غرز
اليمين زيدي ٤ غرز الى
اليسار للاورلية واكمل الكل
بالجرسية رأسا ٣ سم ثم
اسلتي الى اليمين ٣ غرز كل
صفين الى أن يبقى ٨ غرز .
اسلتيها مرة واحدة . خذى
غرز اليمين واشتغلى مع
عكس الاية .



بنك مصر

ومؤسساته

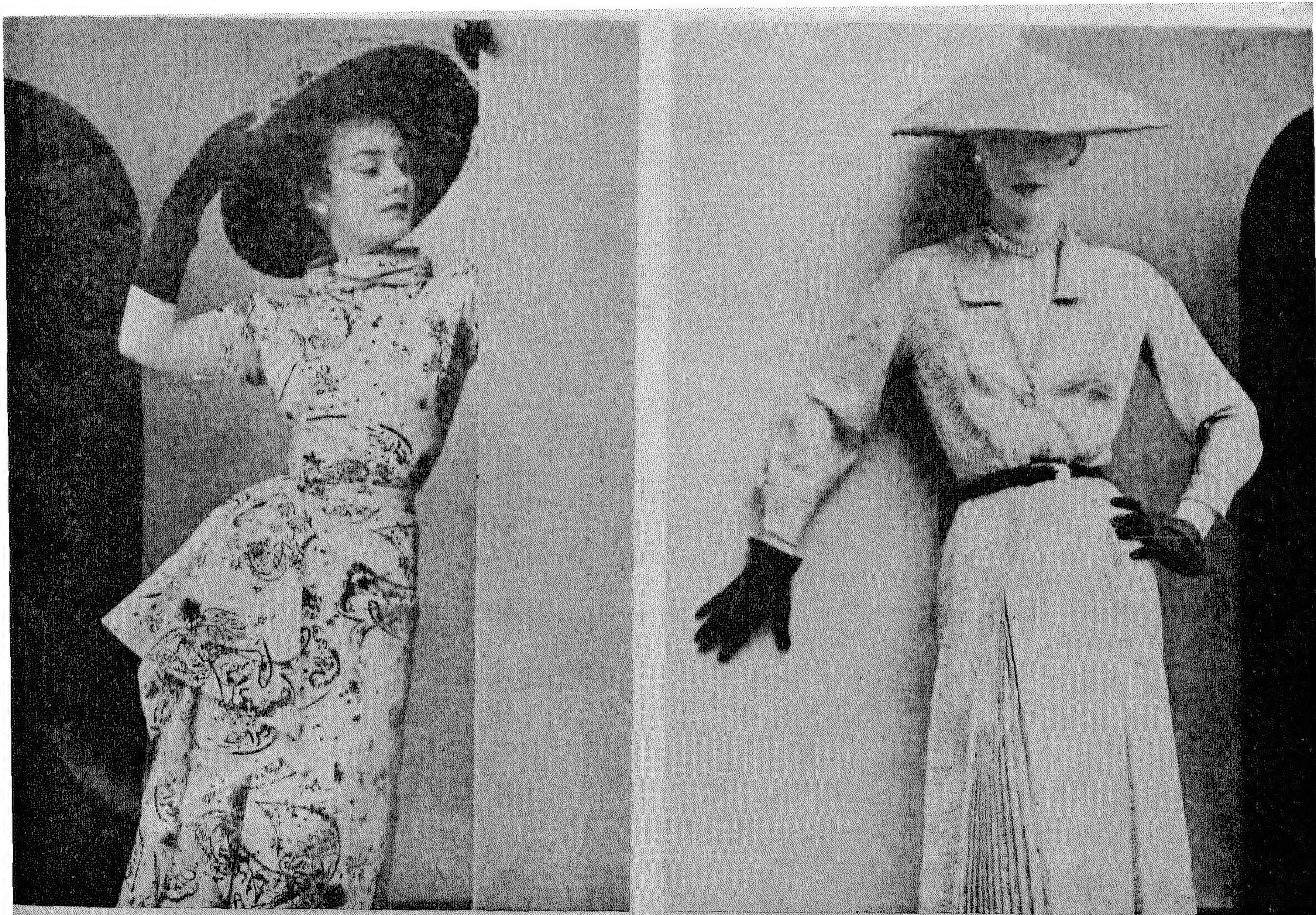
يتشرف بأن يرفع الى مقام جلالة الفاروق العظيم
أصدق آى التهئة بقران جلالته السعيد . ويدعو أن
تكون هذه المناسبة الكريمة فاتحة يمن وهناء لشعب
وإدى النيل فى ظل تاجه المجيد وعرشه المكين وأن
يحقق الله فى عهده آمال أمتة التى تدين له بخالص
الحب وصادق الولاء .

بشكر الزميلة الصيفة



خطوط والألوان الجديدة

الى اليمين : يقدم صانع الازياء المعروف كريستيان ديور هذا الفستان البسيط من قماش السوراه المطبوع برسومات بيچ على أرضية بيضاء . وتنفّث الجونيلة بفتحة من البليسيه على هيئة أشعة الشمس
الى اليسار : تقدم محلات جري هذا الفستان الدرايه من قماش التوسور الابيض المحلى برسومات سوداء .
أما القبة فهي من تصميم كلود سان سير



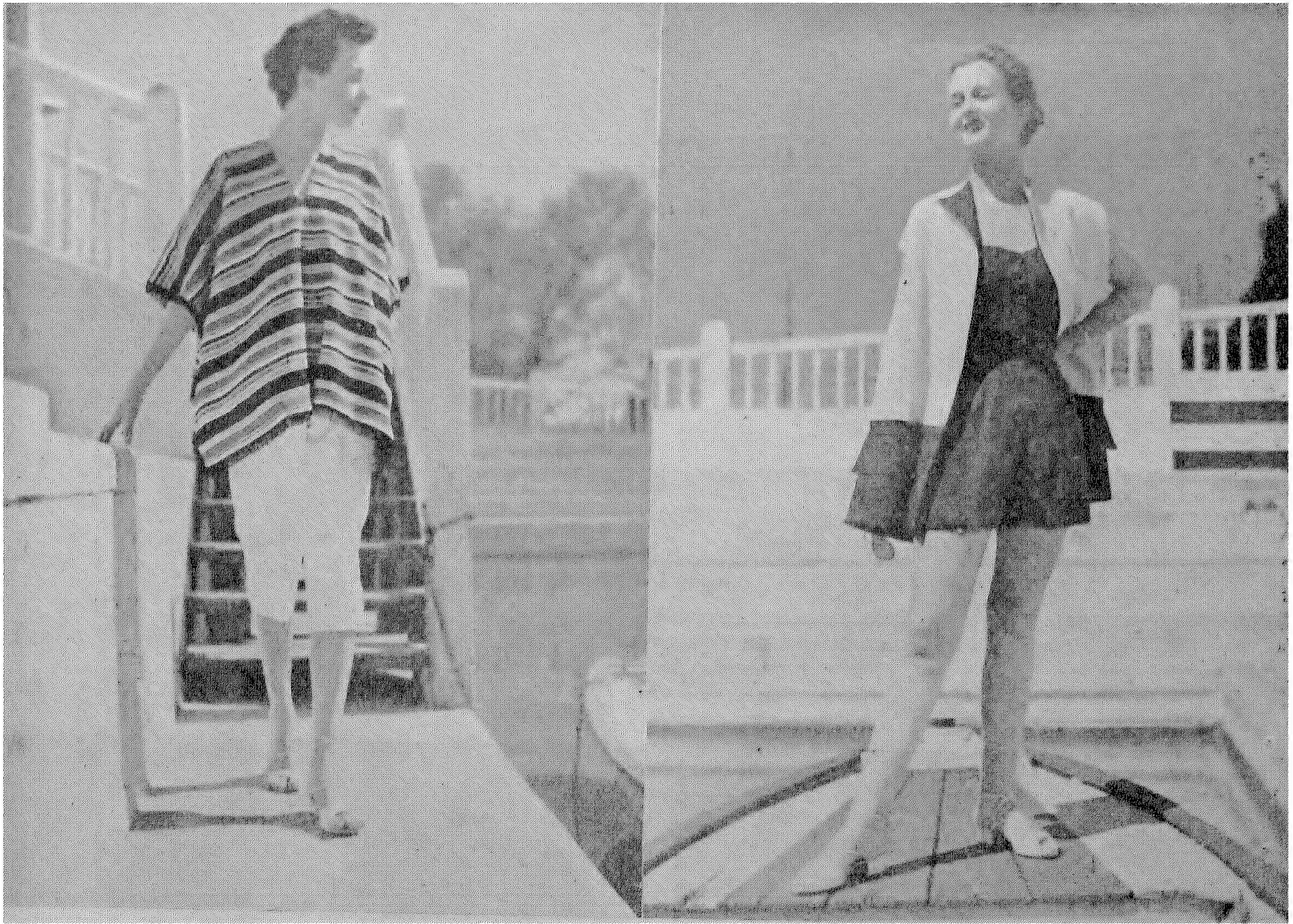


ألوان الموسم متعددة متنوعة اذ نجد أولا الرمادي والاصفر
والبيج والاسود والكحلي - وهذا اللون الاخير ينسجم مع
الابيض - ويجب ألا ننسى الـوردى والموف الخفيف
والازرق الذي يحاكي لون البحر . والاحمر والبنفسجي
والبرتقالي والاخضر الزاهي .

الى اليمين : تقدم جان لفان هذا الفستان التميزيه من قماش السوراه الابيض المطبوع برسومات بنية وسوداء
ويلاحظ أن الكورساج منتفخ قليلا فوق الخصر مربوط بحزام من القماش نفسه . القبعة من التول الموردوري .
والحلق من محلات سكيهاما

الى اليسار : يقدم مانجان فستانا من الحرير البيج مطبوعا بحبات البن





يقدم بيير كلارانس هذا الانسامبل من التيل الأزرق •
وقد غطى الكورسليه والشورت بجاكيت طويلة من
التيل الابيض محلاة بباندة عريضة زرقاء

آخر ما قدمته محلات جان ديسيس من ثياب الشاطئ
البنطلون يحاكي بنطلونات القرصان • أما القميص فهو
من الطراز المكسيكي مصنوع من قماش قطني مخطط



ثوب للاستحمام من اللون
الأصفر وقد خليت حمالته
وأشغله برسومات وزخارف
رومانية مناسبة • أما الكيس
فهو من نفس القماش والزخارف

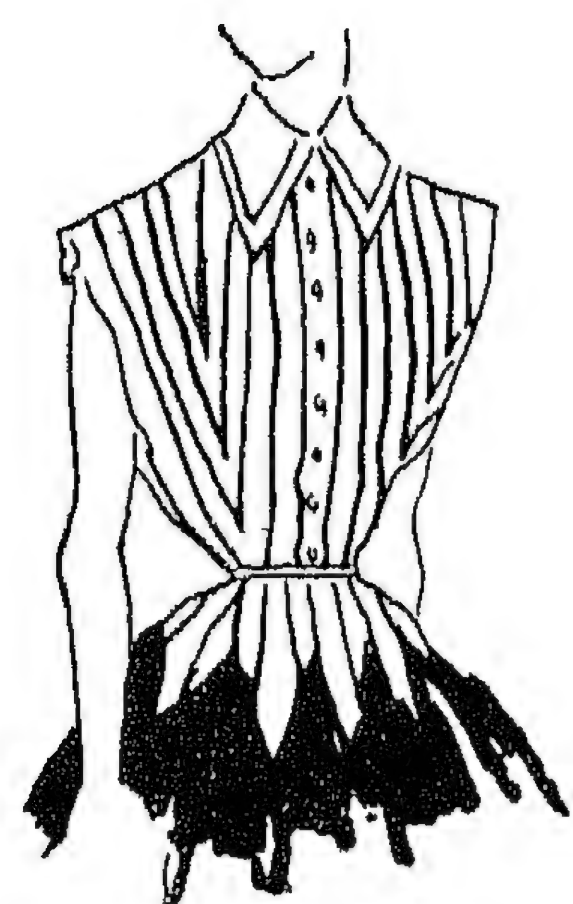
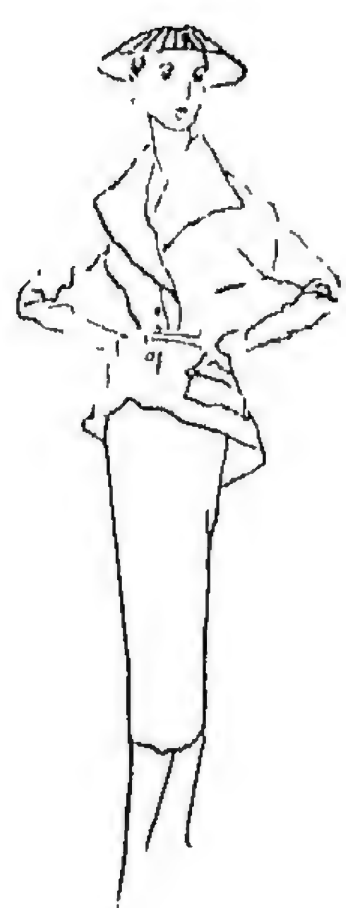
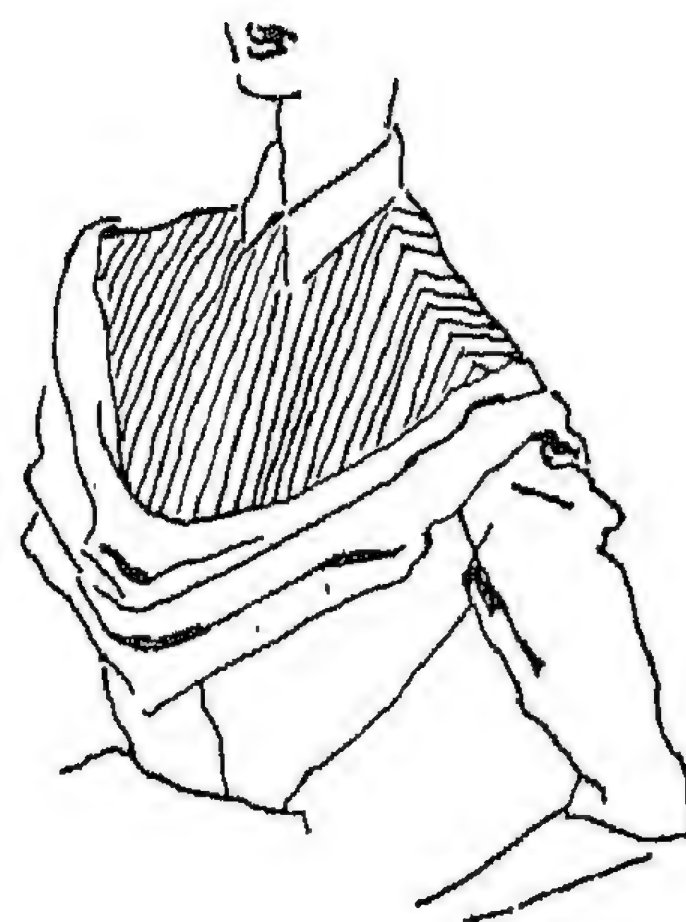
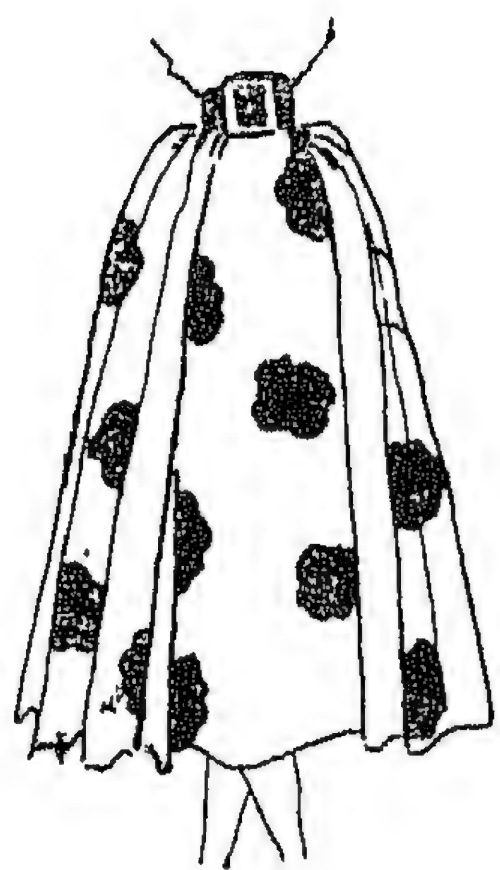
طقم فى غاية من الجمال عبارة
عن قميص بياقة مفتوحة وبأكمام
قصيرة جابونيز وبنطلون يصل
الى ما تحت الركبة



الى اللواتى لا يحببن الشورت نعرض هذا الكونبينزون
الكورسير من التيل الاحمر تصميم بيير كلارانس ويلاحظ
أن البنطلون يصل الى ما تحت الركبة بقليل

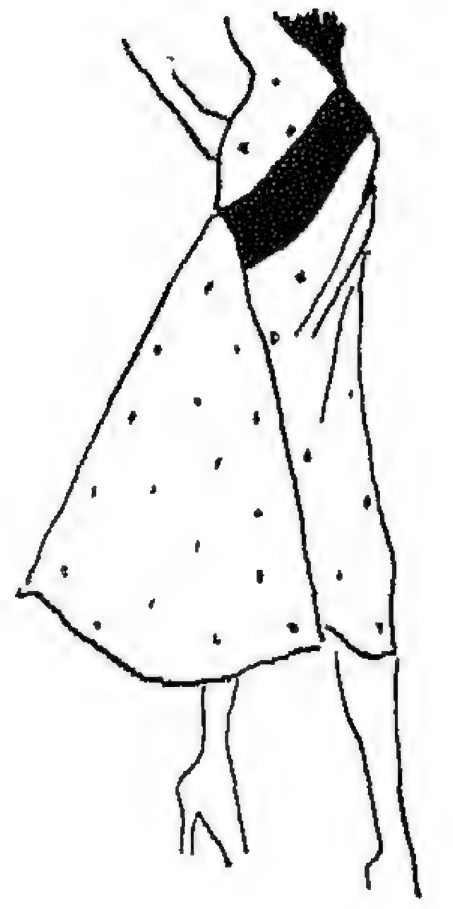
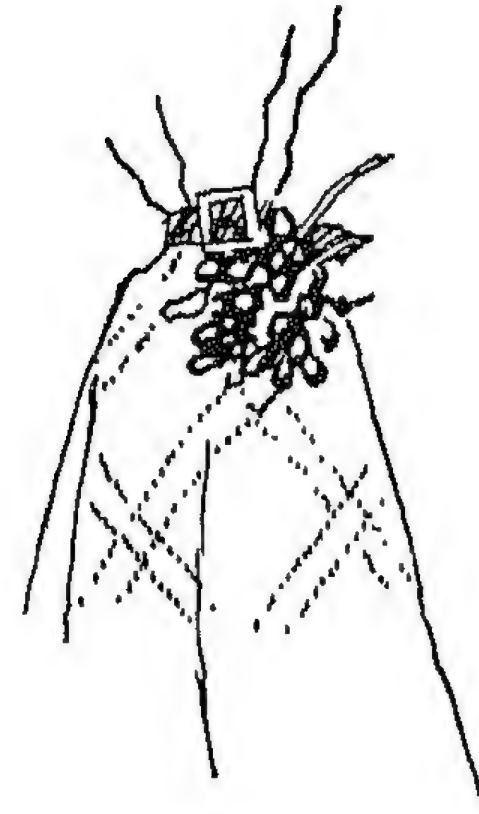
هذه الجاكيت من التيل البرتقالى تلبس أثناء النزهة فى
زورق وهى تلبس فوق شورت من القטיפه السوداء وبول
أوفر من الصوف الاسود + تصميم كاستيلو لانفان





يقدم كريستيان ديور
هذا الثوب للسهرة
المصنوع من التول
البمبة





وهذا فستان للسهرة
من تصميم بيير بالمان
مبتكر الازياء المعروف

پالتو

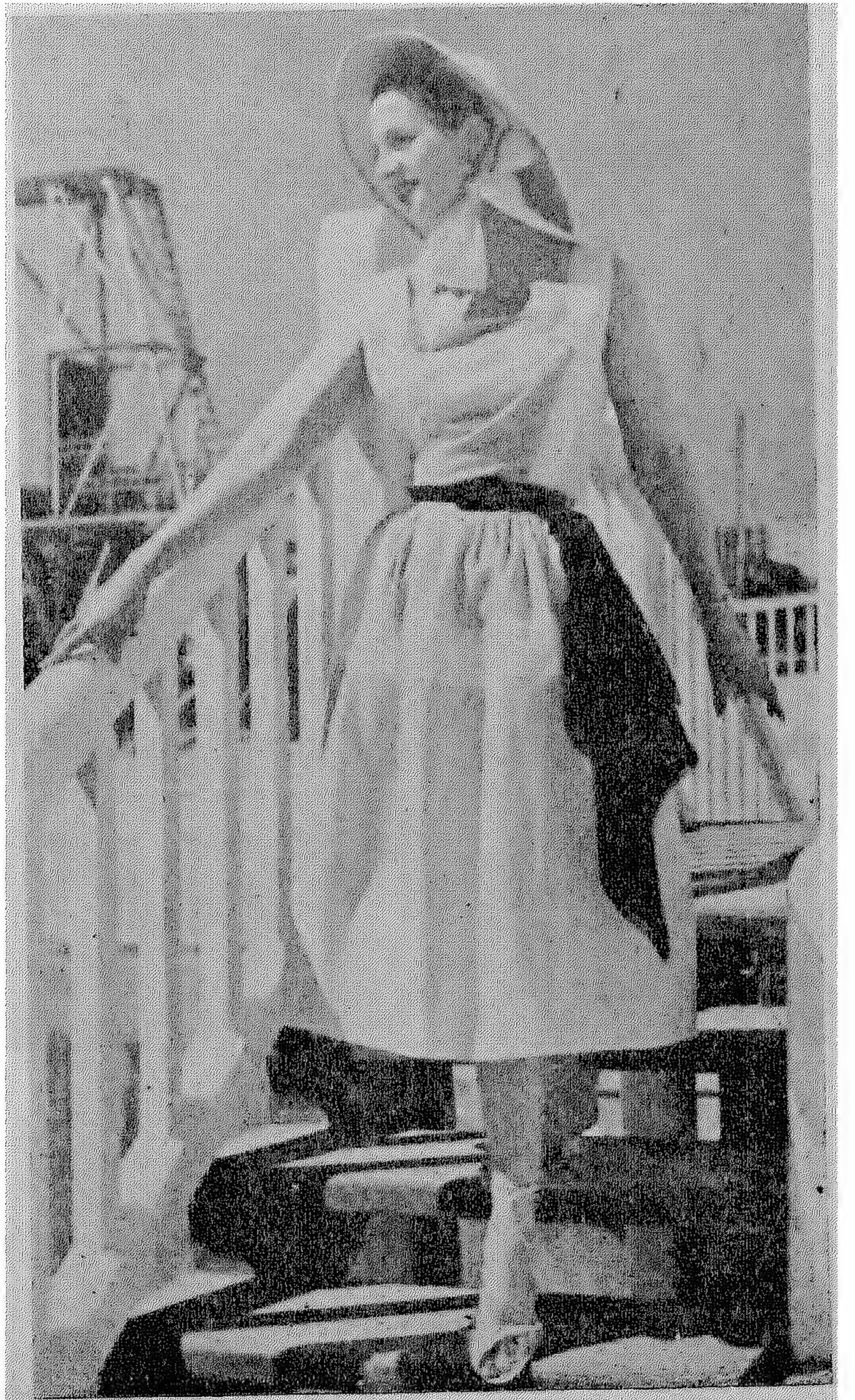




تقدم لنا محلات كليست بباريس هذا الفستان الحام
من التيسل الوردى وقد حلى جباه



من اليمين الى اليسار : تقدم فيرونيا هذه القبعة الصيفية الجميلة المصنوعة من القش البيك بيك الابيض المحلى باللون الوردى والجروجران الازرق • أما كلودسان سير فيقدم هذه القبعة المصنوعة من التول الاسود والمحلة بزهر الكاميليا الابيض • وتقدم لنا فرانسواز ري دومارتان هذه القبعة البسيطة المصنوعة من التفاه الايكوسيه



المغداء على شاطئ البحر أو في الريف يقدم بيير كلارانس هذا الفستان الصغير من التيل الاصفر بجونيلة ريفية محلاة بأشرطة من التيل الابيض • أما القبعة فهي من الطراز الذي يلبس في الهند الصينية

يقدم كريستيان ديور هذا الثوب البديع للحفلات الساهرة التي تقام في فصل الصيف
وهو من التوال المكشكش والمجلي بالزهور الجميلة ويلاحظ أن التول مكون من طبقتين الواحدة فوق الاخرى



فستان للسهرة ابتكار بيير بالمان صانع الازياء المعروف
ويمتاز بضيقه الى الركبة + ولبست صاحبتة قفازا يرتفع الى
ما فوق المرفقين قليلا



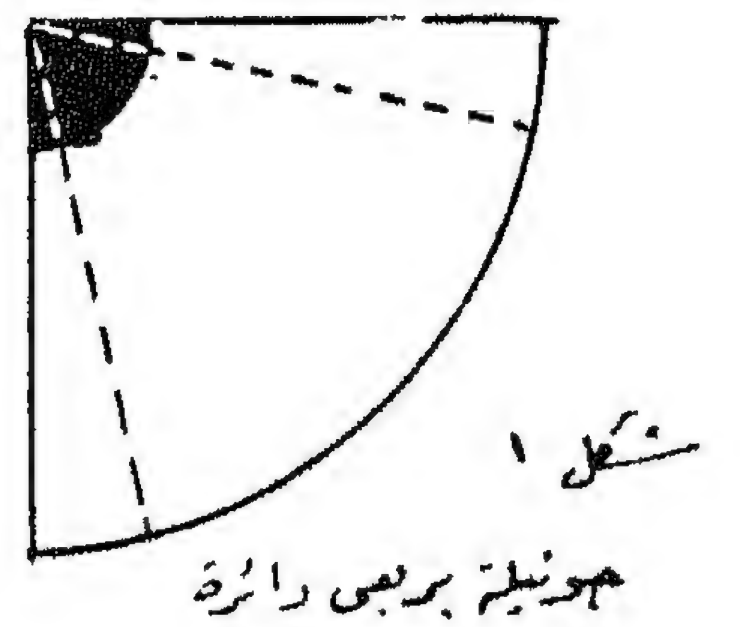
وهذا فستان للسهرة قدمته لنا مدام سكيابازالى
فى حفلة العرض التى نظمتها فى فندق
سيهراميس فى أول الموسم وهو كما تلاحظين
فى غاية من الطرافة



جونيبة بالوزب

جونيبة بربعي دائرة :

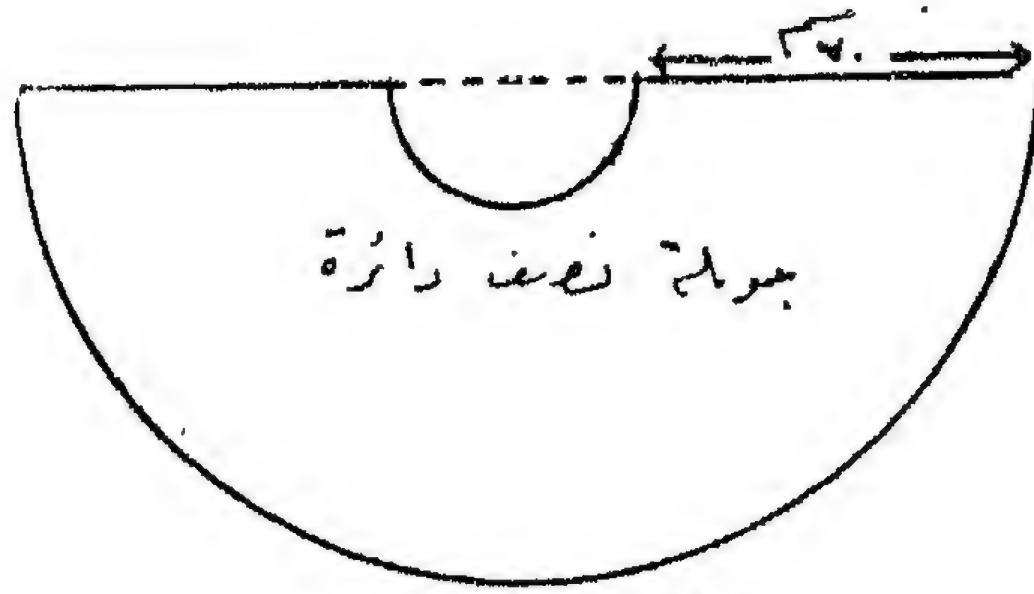
الجزء الامامي والظهري يكون كل واحد منهما ربع دائرة . أما الجانبان فيظلان مستقيمين (دروا فيل) أو يوربان قليلا ان كان القماش سميكا وحسب اتجاهات الموضة . تفصيل الجزء الامامي أو الجزء الخلفي (لان الجزئين طبق الاصل) . اثني القماش على زاوية وضعى طرفه على لحمته . اثني مرة أخرى على أن يكون الوزب على العدل . قصي الرأس عند الارتفاع المساوي لربع محيط الخصر خططي طول الجونيبة وقصي (أنظري شكل ١)



جونيبة بنصف دائرة :

تفصل عادة وعلى الاخص بقماش عرض ١٤٠ سم حتى لا تكون هناك زوايا على الجانب . لقصة الظهر أو الامام ضعي طرف القماش على طرف القماش ثم اثني اللحمة على طرف القماش واثني مرة ثالثة ، ان هذه الثنيات تمثل ٦ أسماك (جمع سمك)

لقص الزاوية خذي سدس نصف محيط الخصر ، جوفى خفيفا خط الخصر للجزء الاسفل افعل ما فعلت مع الجونيبة ذات الربع دائرة (شكل ٢)



شكل ٢

جونيبة بنصف دائرة

لفساتين الزفاف وفساتين السهرة تستعمل طريقة الربع دائرة التي تمنع الزوايا الكبيرة ان لم يكن القماش عريضا . ويمكن وضع ٤ أو ٦ أرباع دائرة أو ٨ ان كان القماش خفيفا مثل الفوال وموسلين الحرير الخ ...

ان أردت الحصول على محيط الخصر اقسى هذا الاخير على عدد القصات المرغوب عملها . ان الدائرة كلها لا تستعمل الا للتول الذي يكون عرضه من مترين الى ثلاثة أمتار . قصي على العرض كله ومن قطعة واحدة طول الجونيبة زائد القطر الذي يساوي محيط الخصر .

اثني القماش على الطول ثم اثني مرتين على زاوية المركز التي هي مضاعفة . قيسي قطر محيط الخصر وقصي . وللجزء الاسفل استعمل الطريقة نفسها . قصي متبعة

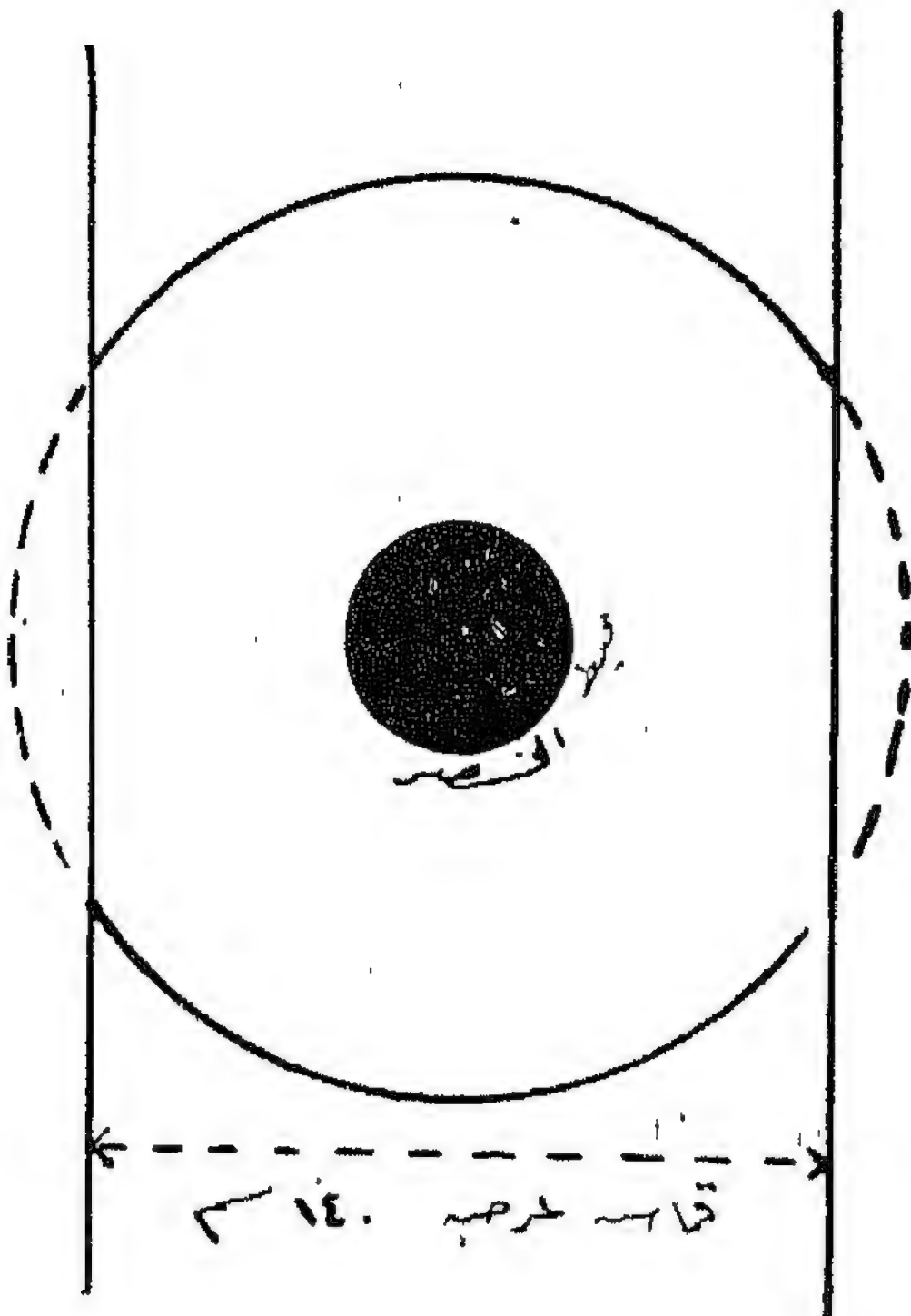
خط الخصر المجوف . يمكن وضع سمكين أو ثلاثة أسماك من التول الواحد فوق

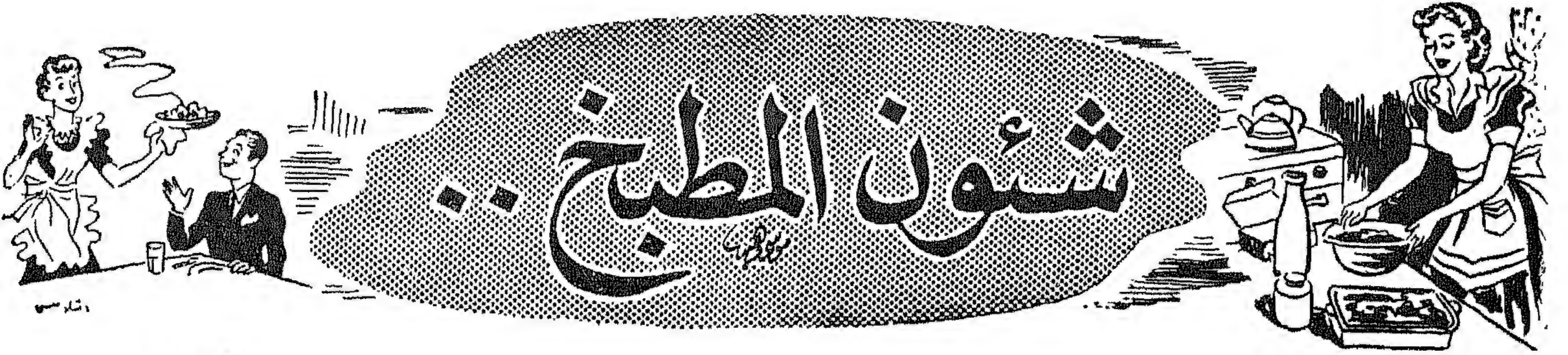
الاخر (شكل ٣)

ملاحظة : لفولونات جونيبة السهرة يستحسن استخدام طريقة نصف الدائرة أو الدائرة كلها .

أما ربع الدائرة فيمكن استخدامها مع جونيبة مفصلة بالعدل (دروافيل) وبقصة الى الامام مثلا تجعل الاتساع أماما حسب اتجاهات الموضة . ويمكن الغاء زاوية ربع الدائرة .

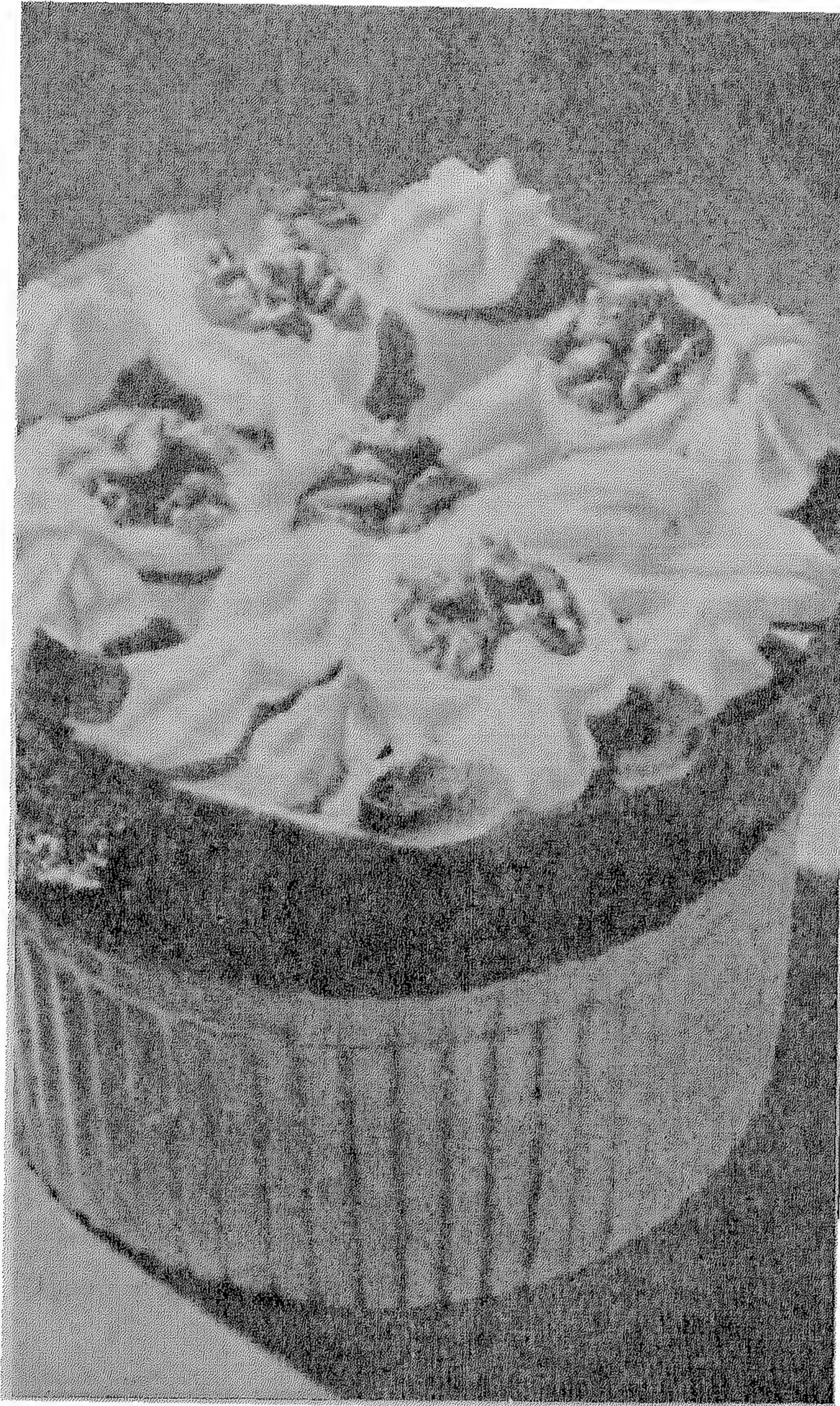
وان كان القماش خفيفا فان جونيبة ربع الدائرة يمكن كشكشتها كشكشة خفيفة عند الخصر . وفي هذه الحالة قبل قص طول الجونيبة زیدی ٤ سم أو ٥ سم على محيط الجونيبة عند الخصر





للسيد هكيت صبحي

- ٦ - ضعي حول القالب ثلجا لمدة لا تقل عن ساعتين الى أن يتجمد تماما مثل الالماسية .
- ٧ - عند التقديم مباشرة انزع الورقة من حول القالب ولسهولة نزعها مرري ملعقة أو سكيننا ساخنا فوقها .
- ٨ - زخرفي سطح السوفليه بوردرات من الكريمة المخفوقة والكريز المسكر .



سوفليه الشيكولاته المشاج

من الاصناف الحلوة اللذيذة الطعم المستحبة في فصل الصيف والتي يسهل اعدادها .

المقادير :

- ٣ بيضات
٢٥ أوقية سكر بودرة
٢ أوقية مسحوق شيكولاته
نصف أوقية جيلاتين مذابة
في ٥ ملاعق ماء ساخن
ثلث رطل كريمه لباني

الطريقة :

١ - طريقة تحضير قالب السوفليه

١ - أعدى طبق السوفليه أولا بأن تلتفي ورقة شفافة حول حافته الخارجية وبشرط أن تكون مرتفعة عن حافة الطبق وتشبك بدبوس وذلك لان المزيج يجب أن يكون في حجم أكثر من سعة الطبق الاصلى حتى اذا تجمد الخليط ونزعت الورقة من حول حافة الطبق ظهر السوفليه مرتفعا كما هو موضح بالرسم .

٢ - طريقة عمل السوفليه

١ - ضعي صفار البيض على السكر البودرة في سلطانية ويضرب جيدا بالمضرب السلك فوق حمام مائي (فوق حلة بها ماء ساخن) ويستمر في الضرب بقوة حتى يغلي قوام المزيج ويبيض لونه ويكون شريطا على السطح عند نزوله من المضرب .

٢ - تحلل الالماسية في مقدار الماء الساخن (٥ ملاعق) حتى تذوب تماما .

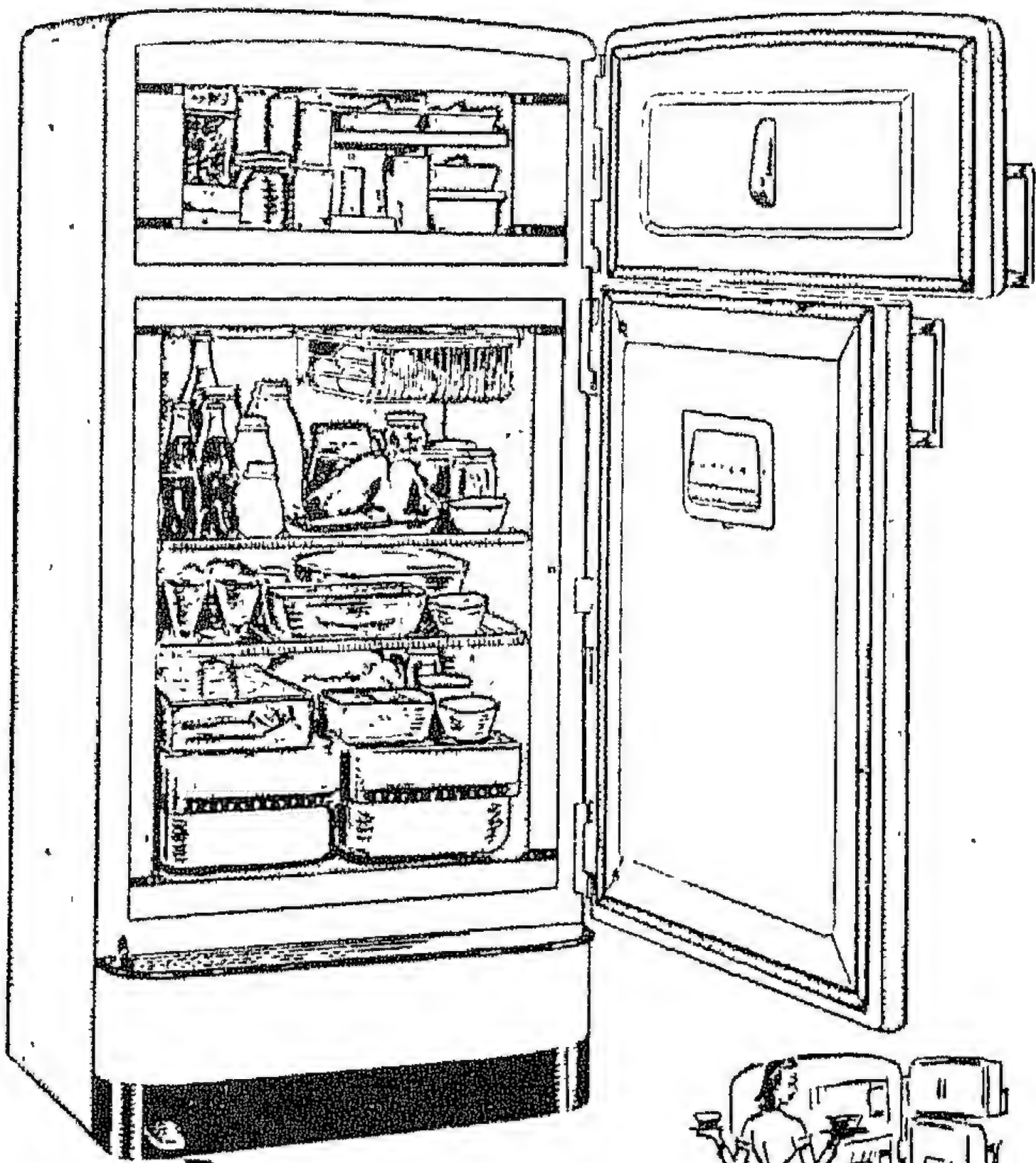
٣ - حلى مسحوق الشيكولاتة في قليل من الماء البارد حوالى ٤ ملاعق كبيرة ثم أضيفيها الى مزيج السكر والبيض ثم أضيفي الكريمة اللباني ويقلب المزيج بخفة وأخيرا أضيفي الجيلاتين المحللة وقلبي الجميع بخفة لمتزج جيدا .

٤ - اضربي زلال البيض ضربا جيدا جدا حتى يتجمد بدرجة تمنعه من الانزلاق الى الارض في حالة قلب الطبق أعلاه لاسفله ثم يضاف دفعة واحدة ويقلب بخفة بالملعقة داخل المزيج السابق .

٥ - صبى المزيج في قالب السوفليه ولاحظي أن تكون كميته تزيد على القالب المستعمل ويصل لنصف حافة الورق

شلاجات

چنرال إلكتريك



أبواب مغطسة محكمة تغلق بدون أقفال
ذويان اتوماتيكي لما يتجمد من الشاي
ضابط لمختلف درجات الحرارة بركن الأطعمة
فيها متسع لحفظ كل شيء



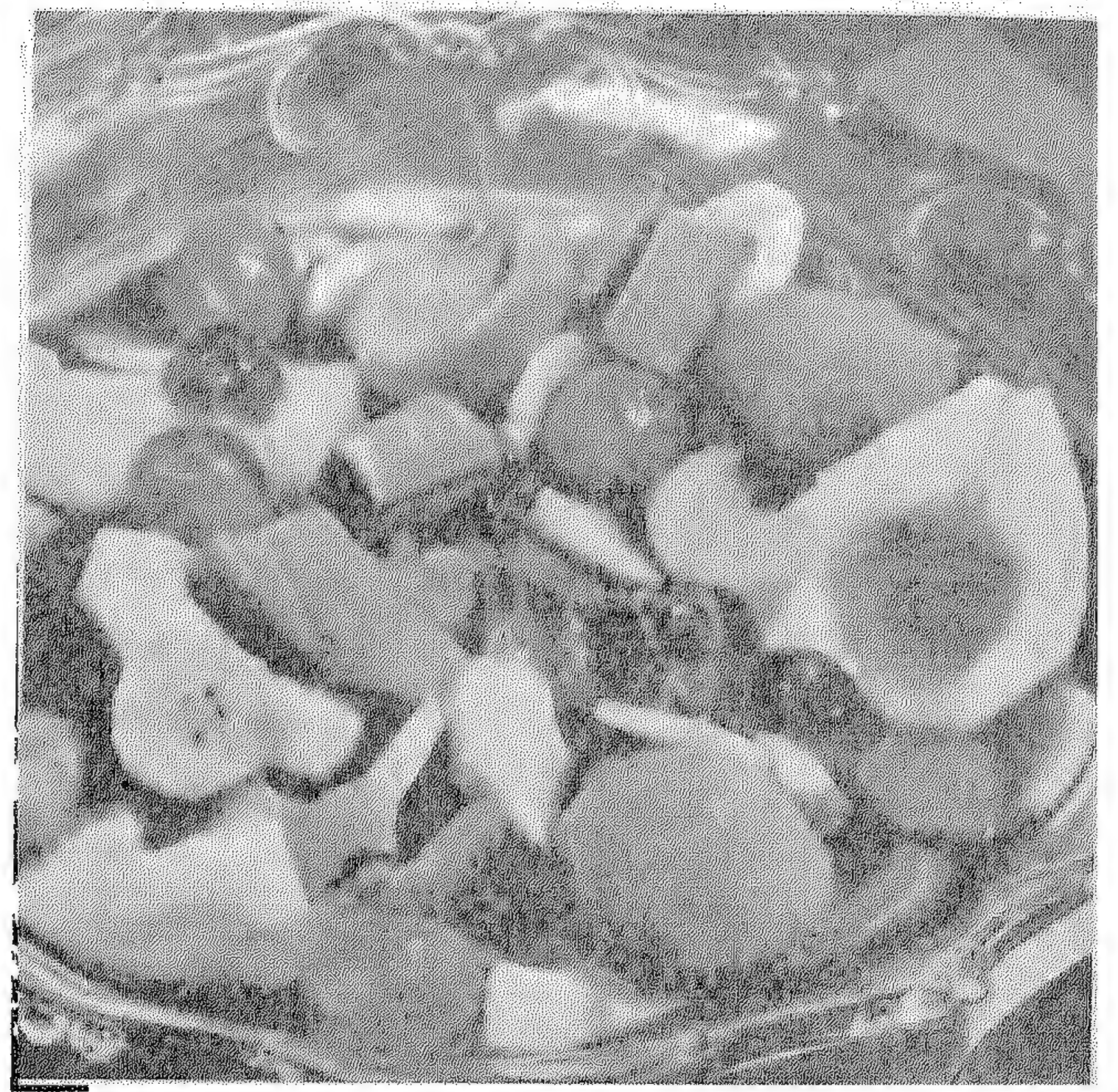
الوكلاء
الوحيدون

شركة إيسترن للكمبيوتر
عمارة إيسكرز بولي ٣٣ شارع عبدالقادر شرف بانيات ٧٨٠٦٠
وتباع لدى وكلائنا بجميع أنحاء القطر

S.P.M.O



١٦ - ٣٤ - الشركة للإعلانات



سلطة الفاكهة

١ - من الاصناف المستحبة وهي اقتصادية لا سيما اذا كان لديك بقايا من الفواكه المنوعة .

٢ - ويمكنك أن تستعمل في هذا الصنف الفواكه الطازجة بالعلب اذا كانت متيسرة أو استبدالها بالفواكه الجافة .

الموجودة بالموسم بمفردها أو خليطاً منها والفواكه المحفوظة .
٣ - لاحظي أن تكون الفواكه المستعملة في هذا الصنف لينة في أكلها وفي حالة استعمالك الفواكه الجافة يجب سلقها أولاً حتى تلين . كذلك في حالة استعمال التفاح أو الكمثرى الجامدة يصب عليها الشراب السكري وهو مغلي وتترك فيه لمدة ١٠ دقائق حتى تلين نوعاً .

كمية من الفواكه المنوعة حسب الموسم : فراولة ، عنب ، موز ، كمثرى محفوظة ، مشمش محفوظ أو طازج الخ .
كمية من الشراب . ففي حالة استعمالك فواكه العلب استعمال الشراب المحفوظ فيها وفي غير ذلك أضيفي شراباً مكوناً من : ١ كوب ماء ، ٤ ملاعق كبيرة سكر ، عصير نصف ليمونة .

١ - نظفي الفاكهة بحسب نوعها والفواكه ذات البذور تشق وتنزع بذورها باحتراس حتى لا يتغير شكلها .

٢ - رصي الفاكهة المنوعة في طبق بللوري عميق كبير أو في أطباق بللورية عميقة صغيرة بحسب عدد الآكلين ولاحظي أن يكون وضعها بشكل منظم جميل .

٣ - اخلطي السكر بالماء حتى يغلي ثم أضيفي عصير الليمون ويترك يغلي واضبطي طعم الشراب .

٤ - صبي الشراب بارداً فوق الفاكهة اذا كانت الفاكهة المستعملة كلها طازجة لينة كالعنب والفراولة والموز . أما اذا كانت الفاكهة المستعملة جامدة كالتفاح والمشمش وما شابههما فصبي الشراب عليها ساخناً ولا حظي في كلتا الحالتين أن تكون كمية الشراب قليلة نوعاً لا تصل لأكثر من نصف مقدار الفاكهة .

٥ - يذخرف سطح الفاكهة بوردات من الكريمة المخفوقة وتوضع في الشلاجة وتقدم مثلاًجة .

اللحم البارد بالجيلي (الاماسية)

من أصناف اللحوم الراقية التي يصلح تقديمها في الولائم والbuffets لا سيما في فصل الصيف . وأساس نجاحه هي حصولك على الماسية شفافة كالزجاج وهي سهلة ميسورة اذا اتبعت الخطوات الآتية بدقة في المقادير المستعملة في الاماسية .

المقادير :

٢ أوقية جلاتين	٣ ونصف رطل (٧) أكواب
١ كوب كبير (نصف رطل)	كبيرة (بهريز لحم أو عظم أو فراخ
عصير ليمون	٢ بصلتان صغيرتان
قشر ٣ ليمونات مقطعة قطعاً رفيعة	٣ حبات قرنفل
قطعة كرفس	ملح وفلفل أبيض
زالال وقشر ٦ بيضات	مقطع لحم سبق طهيته أو لسان مسلوق

الطريقة :

نظفي اللسان أو اغسلي اللحم جيداً ثم يربط مقطع اللحم بدوارة ويسلق مع وضع بصلة وقطعة كرفس وفصين من الجبهان في ماء السلق ويترك حتى ينضج اللحم تماماً ثم يرفع من البهريز ويترك حتى يبرد تماماً ويثلى ثم قطعي اللحم أو اللسان بسكين حاد الى شرائح رفيعة جداً وابدئي بعد ذلك بعمل الجيلي .

طريقة عمل الجيلي :

١ - صفى البهريز في حلة واسعة نظيفة وأضيفي عليه الجيلاتين وعصير الليمون وقشر الليمون بعد تقطيعه الى قطع رفيعة جداً وقطعة الكرفس والقرنفل والملح والفلفل وأرفعيه فوق نار هادئة وحركي الخليط حتى يذوب الجيلاتين تماماً .
٢ - اغسلي قشر البيض وكسريه ثم ضعيه في الحلة فوق المقادير السابقة ثم أضيفي زلال البيض وابدئي بضرب الخليط ضرباً مستمراً وبقوة بالمضرب السلك فوق نار هادئة واستمري في الضرب بقوة حتى يبدأ الخليط في الغليان ويتكون فوق سطحه طبقة كبيرة سمكية من زلال البيض تشبه الرغاوى السمكية . ومتى يصل الخليط لدرجة الغليان أوقفي عملية الضرب فوراً .

٣ - ارفعي حرارة النار حتى يغلي الخليط السابق وتتجمد الطبقة البيضاء الرغوية التي نتجت من الضرب وتعلو على سطح الاناء واحذري تحريك الخليط حتى لا تتكسر هذه الطبقة المتجمدة .

٤ - ارفعي الاناء من على النار واتركيه بدون تحريك خمس دقائق .

٥ - صفى الاماسية وذلك بوضع كرسى خيزران فوق المنضدة وضعا عكسياً بشرط أن تكون أرجله لاعلى ثم ثبتي فوطة نظيفة بأعلى أرجل الكرسى وذلك بربط كل حرف منها بدوارة في رجل الكرسى حتى تكون شكل طبق عميق ثم ضعي أسفلها على قاعدة الكرسى سلطانية عميقة لاستقبال السائل المصفى .

٦ - صبي ماء مغلياً أولاً على الفوطة المعدة للتصفية وذلك لتسخينها ثم صبي الماء في الحوض .

٧ - صبي الاماسية الموجودة بالحلة في الفوطة ولاحظي أن تصبي القرص الأبيض لا الطبقة المتجمدة أولاً ثم صبي السائل حوله .



الفرق واضح جداً
ياستعمال فشيم إنما
تزداد لعاناً إذ أن
فشيم ينظف جيداً
واستعمال فشيم في
تنظيف جميع أدوات
المطبخ من حلة وأحواض
وبنيوهات يجعلها
لامعة كالجديدة تماماً

فشيم
المنظف
السريع
المضمون

استعملوا فشيم
إننا اضمن



G.V. 13-785

س. ق. ٥٧٢٠٥

ساهمي في النهضة النسائية

تطوعي في حركة اتحاد بنت النيل

لمكافحة الأمية بين النساء

٨ - لاحظي أن العملية السابقة الغرض منها شف الالماسية بأن تعطيك الالماسية شفافة في مظهرها كالبللور .
٩ - احضري قالباً مستطيلاً مثل قالب الخبز الافرنكي أو قالباً مستديراً عميقاً وضعي فيه بالملقعة طبقة بسيطة من الالماسية واتركيه فوق الثلج حتى تجمد ثم زخرفي فوقها بوحدات بسيط من البازلاء الخضراء أو الجزر الاصفر أو البنجر حسب ذوقك .

١٠ - رصي شرائح اللحم رصاً متلاصقاً منظماً فوق طبقة الالماسية في القالب ثم رشي فوقه طبقة رقيقة جداً من الالماسية واتركيها تجمد فوق الثلج ثم كرري العملية مع باقي مقدار اللحم (طبقة من اللحم وطبقة بسيطة جداً من الالماسية) مع ملاحظة ضرورة تجديد طبقة الالماسية قبل وضع طبقة اللحم عليها وهكذا حتى يملأ القالب للحافة وأن تكون الطبقة السطحية من الالماسية .

١١ - اتركي قالب المملوء باللحم والالماسية حول الثلج حتى تجمد تماماً .

١٢ - عند التقديم يقلب في طبق صيني مسطح أو مستطيل ولسهولة انزلاقه من القالب أما أن تضعي القالب مدة بسيطة جداً في ماء دافئ قبل قلبه أو قلبه فوق الطبق ولفه بقطعة من اللثة بالماء المغلي لسهولة انزلاق القالب في الطبق .
١٣ - زخرفي حوله بالخس المفروم وحلقات من الطماطم المقشرة وإذا تخلف عندك قليل من الالماسية فتجمدي في طبق مسطح ثم تقطعي بسكين حتى تصير مثل قطع البللور الصغيرة وزخرفي بها حول القالب .
١٤ - يقدم للاكل مثلجاً .

استعملي بهرينز العظم في طهي جميع خضرواتك اليومية مراعاة للاقتصاد وإذا أردت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فاعلمي صنفاً من اللحم قائماً بذاته (مثل بدفتيك بالبيض والبقسماط كبده وكلاوي أو لحوم مشوية دجج بالبقسماط، كفتة اللحم وخلافه . كذلك استبدلي الفاكهة بعمل أي نوع من أنواع الحلوى التي سبق نشرها في أعداد المجلة السابقة أو أي حلوى أخرى تروق لك مع مراعاة المناسبة والجو



الجمعة ٨ يونية

دجاج محمر ، كشك ،
دمعه ، سلطة خضار ،
فاكهة

السبت ٩ يونية

طعميه باذنجان مقل ،
سلطة زبادى بالخيار ،
فاكهة

الاحد ١٠ يونية

لوبيا خضراء مكمورة ، أرز
مفلفل ، سلطة خضار ،
فاكهة

الاثنين ١١ يونية

عدس مطبوخ ، سلطة
خضار فاكهة

الثلاثاء ١٢ يونية

مسقعة كوسة ، أرز مفلفل
سلطة خيار ، فاكهة

الاربعاء ١٣ يونية

باميا بالخضرة ، أرز
بالشعرية مفلفل ، سلطة
طماطم ، فاكهة

الخميس ١٤ يونية

صينية باذنجان بصلصة
الباشاميل ، مكرونة
بصلصة الطماطم ، سلطة
خضر ، فاكهة

الجمعة ١٥ يونية

أرانب محمرة ، ملوخية
خضراء ، دمه ، أرز
مفلفل ، مخلل ، فاكهة

طعامك في يومنا

الجمعة أول يونية

باميا مكمورة ، أرز مفلفل
سلطة خضار ، فاكهة

السبت ٢ يونية

مسقعة باذنجان بدون لحم
مكرونة سلطة خضار ،
فاكهة

الاحد ٣ يونية

لحم بالدمه ، ملوخية
أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاثنين ٤ يونية

كوسة بصلصة الباشاميل
مكرونة بصلصة الطماطم
سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ٥ يونية

فاصوليا خضراء مكمورة ،
أرز مفلفل ، سلطة خضار
فاكهة

الاربعاء ٦ يونية

فول نابت بالدمه ، أرز
مفلفل ، سلطة خضار ،
فاكهة

الخميس ٧ يونية

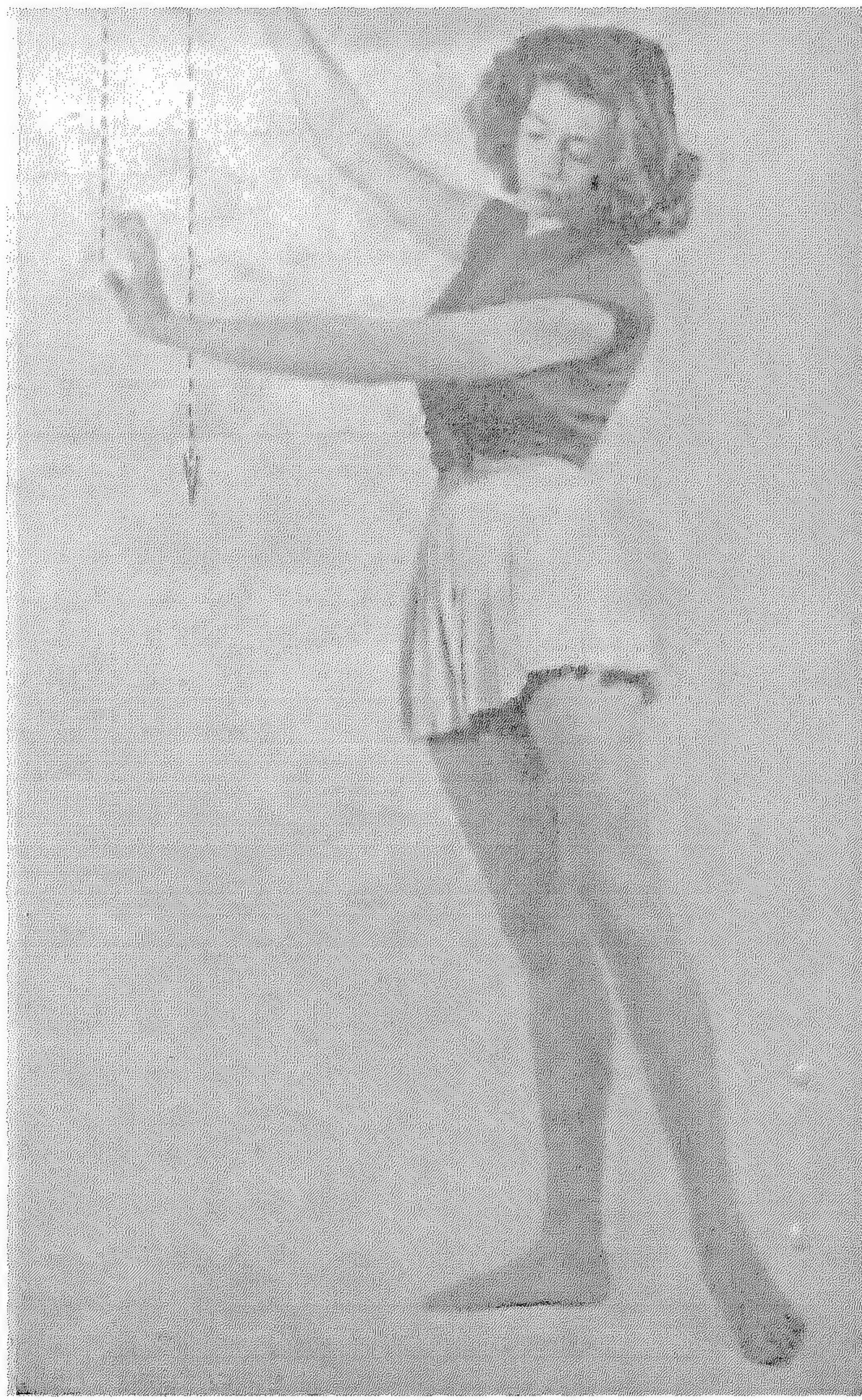
طبق محاشي منوع ، دمه ،
سلطة زبادى ، فاكهة

قوى صدرية بجزء التمرينات

♦ ان التربية البدنية تنشط وظيفة الغدد وتنمي وتقوى الصدر وتزيد جمالا *

ان جمال الشدى يتوقف على شكل القاعدة التى يرتكز عليها ألا وهى الصدر نفسه، فإذا كان الصدر مسطحا كان الشدى نازلا وان كان الصدر منتفخا كان الشدى بارزا * وهكذا نرى انه من السهل الحصول على صدر جميل ان عرفنا كيف نحيطه بالعناية اللازمة *

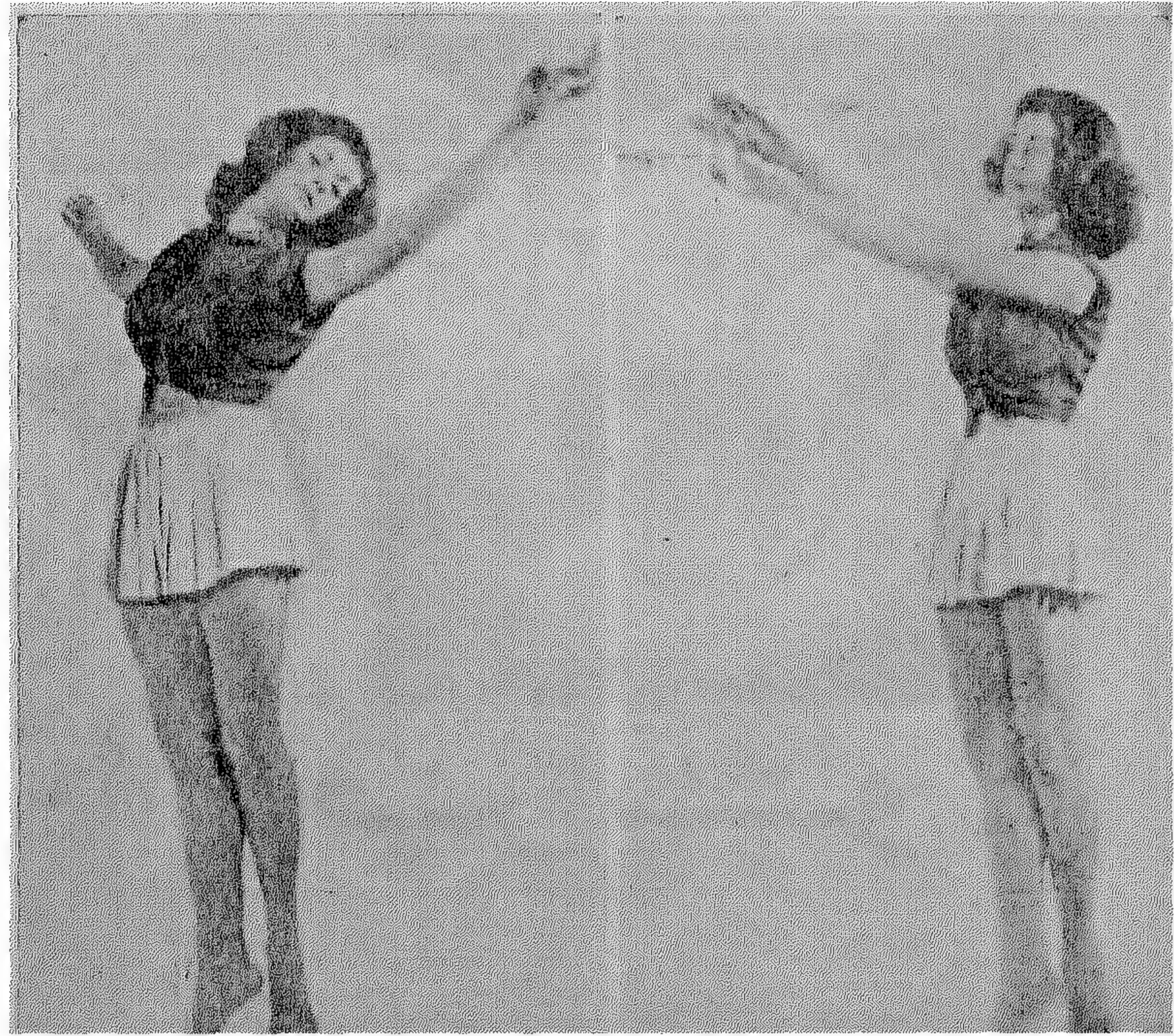
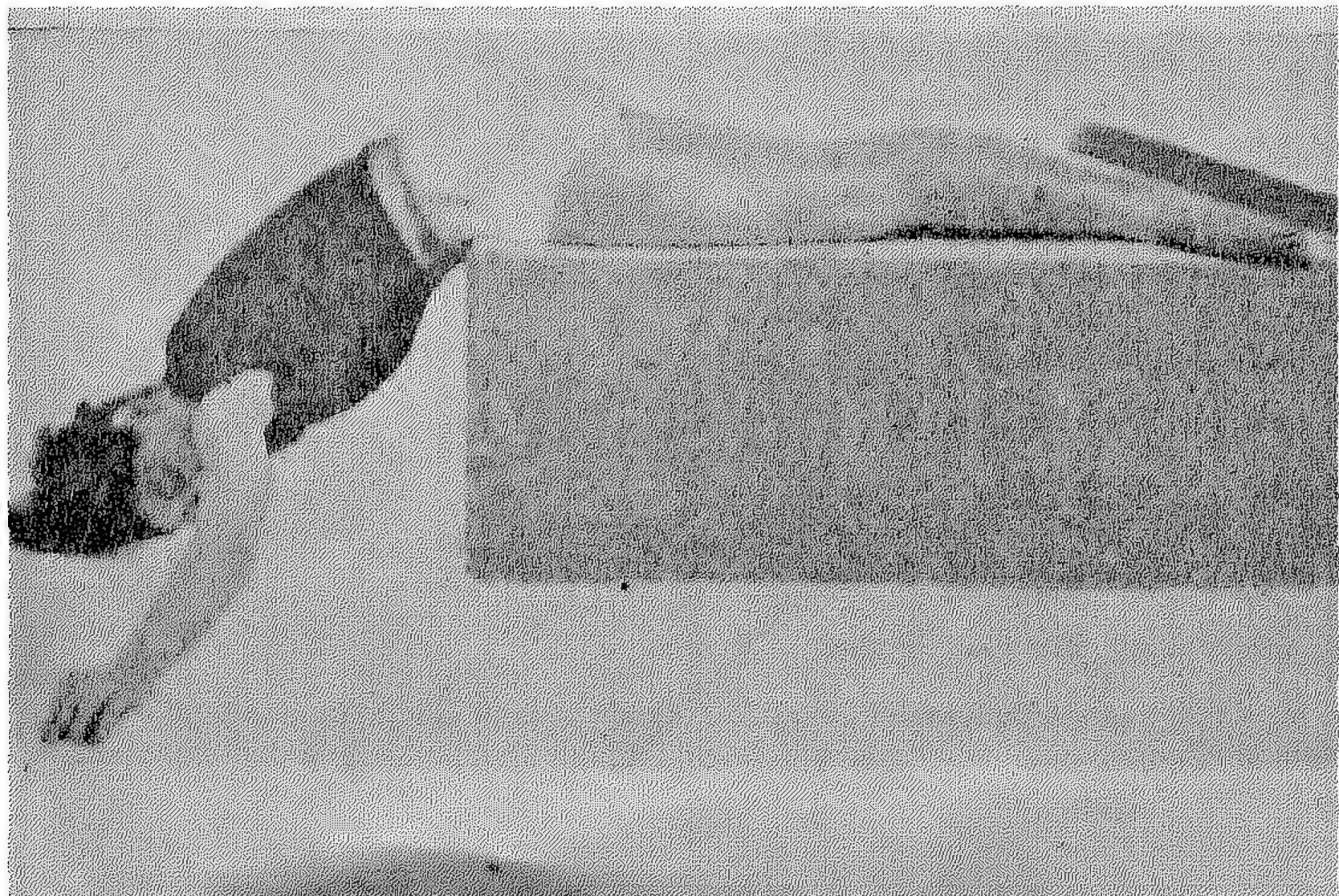
وها نحن أولاء نقدم على هذه الصفحة أربعة تمرينات رياضية الغرض منها مساعدة على العناية بصدرك وتقوية عضلاته التى تعتبر الوسائد التى تتوسط قفص الصدر والشدين *

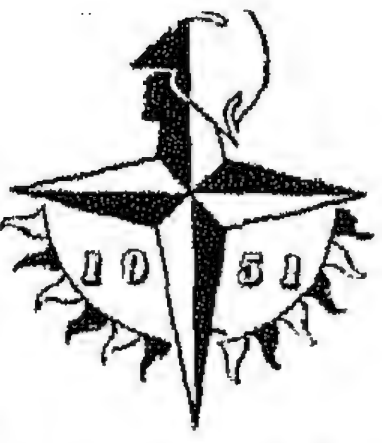


♦ قفى معتدلة دون أن تشددى عضلاتك * ارفعى الذراع الايمن واخفضى الايسر مقلدة بهما حركة المقص وليكن المعصمان غير مشدودين أيضا، فومى بهذه التمرينات عدة مرات *



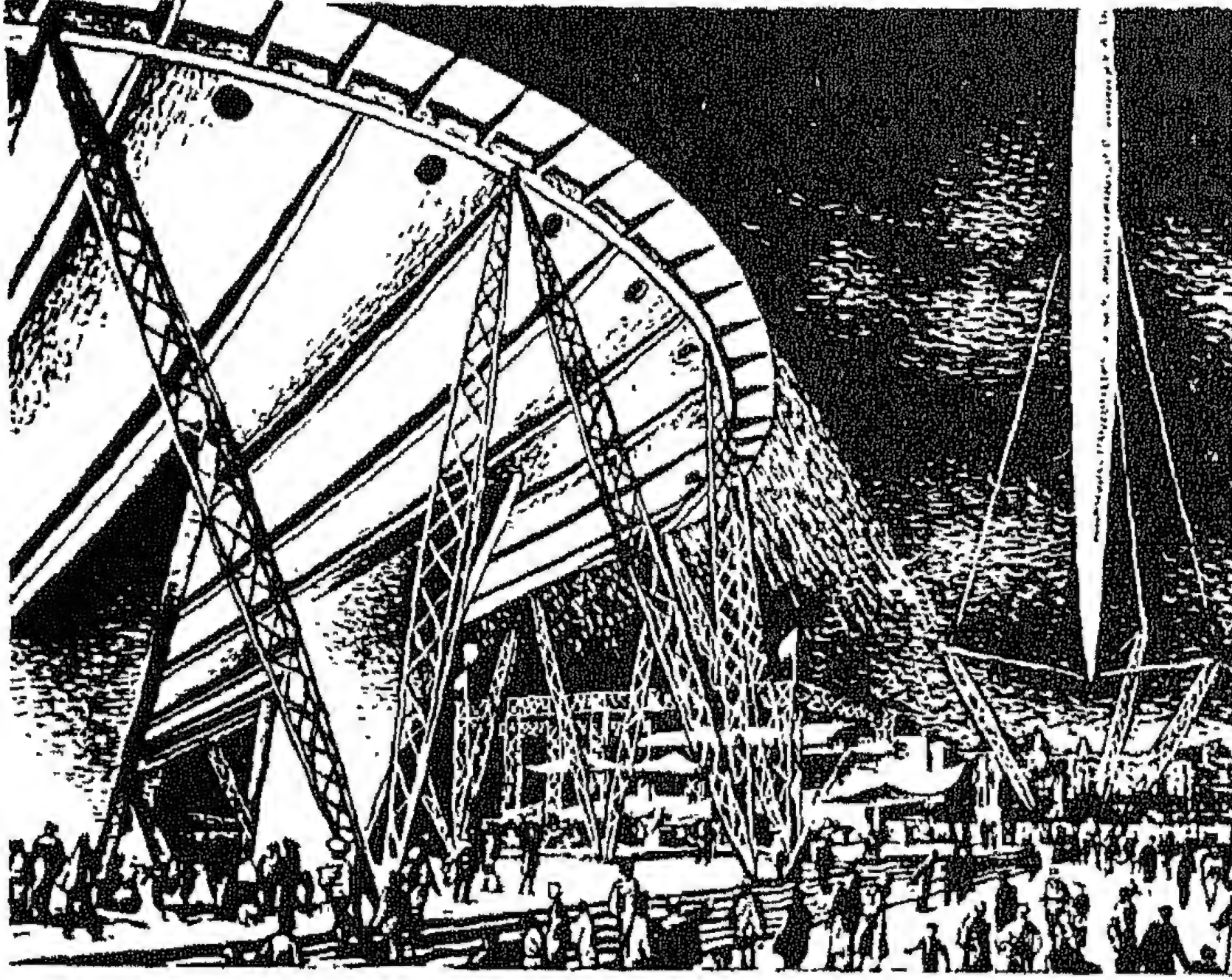
♦ بعد أن تضعى بسرعة الذراع اليمنى فوق الذراع اليسرى ثم تحتها افرديهما بقوة الى الخلف كما هو ظاهر فى الصورة ان هذا التمرين يقوى عضلات الصدر ويفرد الظهر





١٩٥١

عام مهرجان بريطانيا



مهما يكن من أمر المكان الذى
اعتدت ان تقضى فيه عطلة
فيجب عليك ان تزور بريطانيا
هذا العام . إن البلاد كلها ، لا لندن وحدها ، على
أتم استعداد للترحيب بجميع الزائرين
وتبدأ الحفاوة بك بمجرد أن تطأ قدمك طائرة B.O.A.C.
تذكر أن الطرقت الجوية البريطانية " هي الوحيدة التى
توفر لك ثلاث رحلات يومية ، إلى لندن وروما .



الطرق الجوية البريطانية تعنى لك كل بضاعة

سافر بطائرات B.O.A.C.

للاستعلامات : اتصلوا : بمركز حجز الأماكن التابع للطرق الجوية البريطانية القاهرة شارع قصر النيل
ت ٤٩٩٩ - ٤٩٧٤٧ - ٤٩٩٩٩ . الاسكندرية ١٥ ميدان سعد زغلول ت ٢٢٨٢٧ - ٢٢٨٨١ أوبجيمع وكالات السياحة

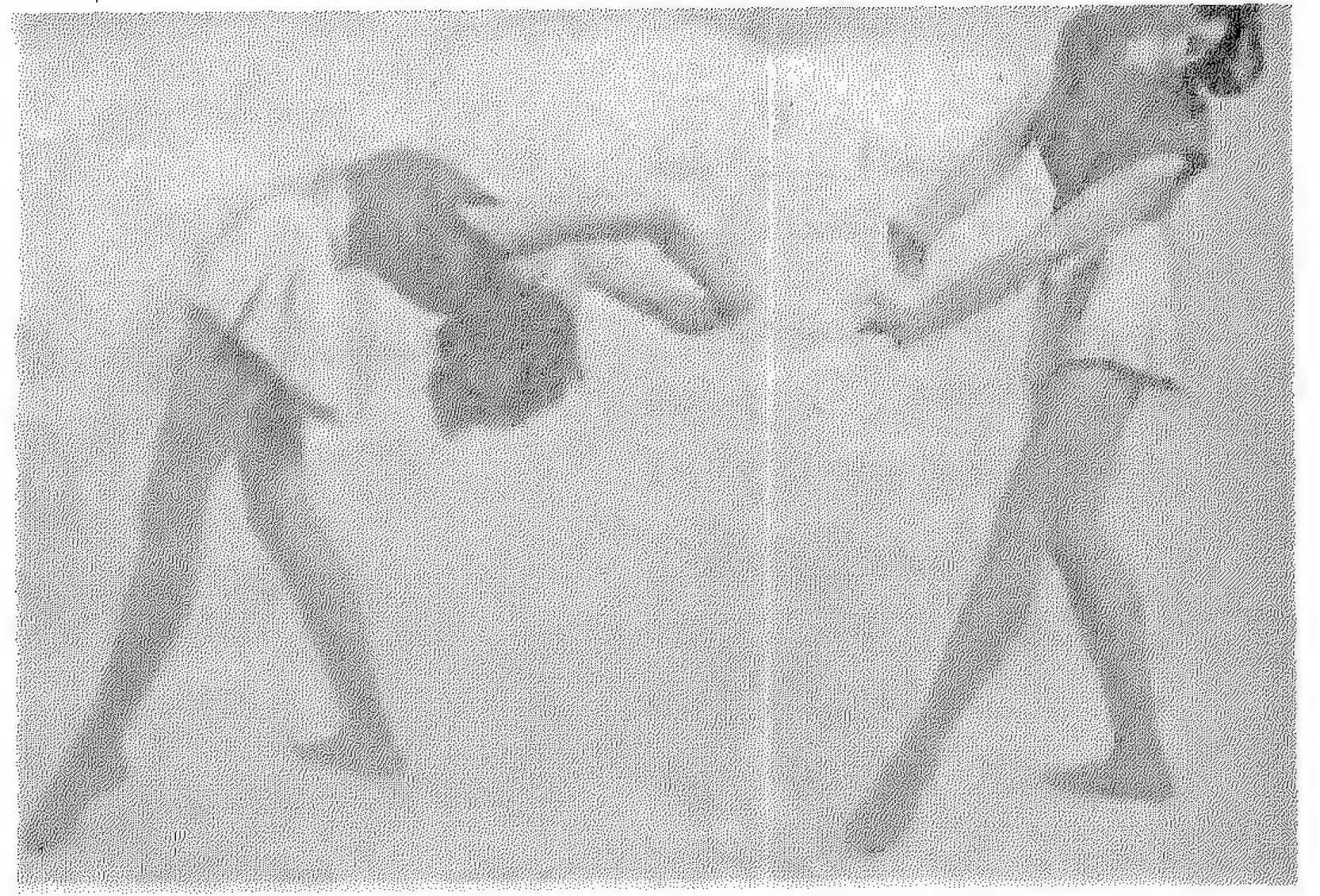
BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH QANTAS S.A.A., T.E.A.L.

١ - ٨٧

انضمي

الى اتحاد بنت النيل

٤٨ شارع قصر النيل تليفون ٤٩٦٦٨



♦ قفى معتدلة . قدمى ساقك اليسرى . اثنى جذعك الى
الخلف بقدر ما تستطيعين مع رفع الذراعين فى اتجاه حركة
الجسم . عودى الى وضعك الاول . كررى الحركة ١٠ مرات

ارشادات لابد منها

ان هذه التمرينات لا تتأتى بالفائدة المرجوة من
وراء ممارستها الا ان توخت السيدة التى تقوم بها
الدقة والدقة المتناهية . وهناك بعض الارشادات
التي يجب على السيدة اتباعها ان أرادت الاستفادة
فعلا من هذه التمرينات . أولا : قومي بهذه
التمرينات قبل تناولك للطعام . ثانيا : افتحي
نافذة الحجرة التي تمارسين فيها رياضتك .
ثالثا : اياك والارهاق



♦ استلقى على بطنك فوق منضدة بحيث يكون الجذع خارجا
عنها واطلبي ممن فى المنزل أن يثبت قدميك على المنضدة .
حاولى أن تنهضى مع رفع الذراعين والرأس . كررى هذه
العملية خمس مرات . ان هذا التمرين لجد صعب ولكن بشيء
من قوة الارادة والمثابرة يمكنك اجراء هذا التمرين بكل سهولة



خطوات - أتحين فرصة
أخرى للهجوم ! ..

ورحت أسائل نفسي في
عجب ، أكل هذا الحسن
لامرأة .. امرأة واحدة ؟ !

ما أغبى هؤلاء البشر ،
الذين يخلدون كالنعاج في
منازلهم فيفنون أعمارهم
بجوار زوجاتهم الشمطاوات
ويتشددون بكلمة الاستقامة
.. تلك الكلمة الجوفاء التي
لا معنى لها ولا قيمة ! ..

انها حجة العجزة والاغبياء
.. هؤلاء المساكين الذين
حرمتهم أفكارهم السخيفة
الثافهة نعمة التمتع بالجمال
وتذوق المحاسن ! ..

في تلك الاثناء كنت قد
حاذيتها في سيرى ، فعاودت
الهجوم في الحاح :

- مش تقول على فين
يا جميل !؟ أنادى تاكسى !؟

ولكنها لم تكلف نفسها ،
حتى مشقة الالتفات ..

وأدركت بخبرتي الطويلة
أنها ليست من نساء الليل
أو بنات الهوى .. وانما هي
قطعا احدي ربات الخدور ..

ونحن ذلك الصنف من
الرجال نجد لذة كبرى في
نيل ذلك الصنف المحصن من
النساء ! ..

المغامرة الأخيرة؟!

خصرا مستندقا نحيلًا كخصرها
.. وتلك الجدائل الطويلة
من شعرها الفاحم الغزير التي
كانت تنام هادئة على كتفها
العريضين في استسلام ! ..
ويدها البضة الرشيقة تحمل
في أرستقراطية صندوقا
صغيرا من الحلوى ..

ومضيت خلفها ، من شارع
الى شارع ومن طريق الى اخر
حتى عرجت في زقاق معتم ،
فتلفت حوالى لا تأكد من خلو
المكان من المارة ، قبل أن
أهمس اليها مغازلا :

- القمر ماشى لوحده ليه؟
ولم يبد عليها انها سمعت
كلماتي ، اذ كانت تنقل
خطواتها بنفس الاتزان
والهدوء .. وهي شامخة
برأسها في تأب ..

وأدركت بفراستي أنها
ليست من ذلك الصنف الذي
يسهل اقتناصه .. ومضيت
في أثرها - تفصل بيننا

وهمس في تراخ :

- المغامرات يا صديقي ..
لم يبق منها غير ذكريات !
وقبل أن يدفعني الفضول
فأستدرجه الى الحديث ،
رأيت بهز رأسه في ندم وعلى
شفتيه ابتسامة ساخرة ثم
انطلق يروي قصته !؟

لم تكن الساعة قد قاربت
الثامنة، عندما غادرت (البار)
بعد أن شربت من الخمر
المعتقة كثوسا خمسا ..

وكانت أمسية من أمسيات
الربيع ، كل ما فيها جميل
يوحى بالجمال .. حتى
السما التي هجرها حبيبها
الى المحاق ، كانت هي الاخرى
جميلة .. بعيونها الكثيرة
التي كانت تطل بها على
القاهرة في وداعة .. فبدت
في زينتها ووقارها كعروس
عذراء تتجمل .. لاستقبال
فارسها ! ..

وكنتم في تلك الليلة -
ككل ليلة - على موعد مع
الشیطان ، فقد سبقني
(كمال) الى منزله الذي
اعتدنا أن نقضى فيه ليالينا
الصاخبة ..

ولكني ما كدت أسير قليلا
حتى حدث ما أنساني موعدى
مع الشيطان !؟

رأيت أمامي غادة لم تر
عينى - على كثرة ما رأيت -
قواما سميريا كقوامها ، ولا

ما رأيت مرة الا وفي يده
كأس من الخمر .. وما سمعته
يتحدث الا عن مغامرة جديدة،
قضى فيها ليلة ساخنة عامرة
... بين أحضان غانية
لعوب ...

وكنتم أعجب بينى وبين
نفسى من ذلك الجشع
الحيوانى الذى يصاب به
بعض الأدميين ، فصديقي
(مجدى) هذا متزوج من
امرأة لم أر جمالها أو كمالها
أو طيب منبتها فى امرأة !

ومع ذلك يخوض فى
الوحد ، ويترك الورد يذبله
السقم وتضنيه الوحدة بحجة
... تغيير الصنف ...
واكتشاف المجهول ! ..

وغادرت القاهرة لبضعة
أيام، عدت على أثرها لتجمنى
المصادفة بمجدى ..

كان يجلس وحيدا فى
ركن من أركان ذلك المقهى
الكبير الذى يطل على طريق
عام لا يخفت فيه الضجيج
أو تهدأ به الحركة الا كلما
انتصف الليل أو كاد !

كان هذه المرة وحيدا ، لا
يرافقه فى جلسته سوى كوب
من عصير البرتقال يرشف
محتوياته على مهل ..

وهتفت به فى دهشة :

- ما هذا يا رجل !؟ هل
نضبت الخمر !؟ وأين حديث
المغامرات على شعشعة
الكثوس !؟



الفيلم والحقيقة

حللها الى عناصرها الرئيسية قبل أن يختار العناصر التي يراها صالحة وضرورية لمستقبل العمل .

انه لا يصور الاشياء كما تظهر للنظارة في الحياة الواقعية ولكنه يصورها بأسلوب خاص يتفق مع أهدافه ويختار عناصره من الاشياء التي يكون في وسعه فيما بعد جمعها وضمها بعضها الى بعض ليخلق منها الحقائق التي يهدف اليها .
(مهم)

وان قوانين الوقت والمكان التي تراعى في خلال العمل تتغير تغيرا تاما في الفيلم وتصبح أشياء ذاتية . ان مادة المخرج السينمائي المسجلة على الفيلم لا تتألف من أشخاص حقيقيين ولا من مناظر مسرحية واقعية ولكن من صور استخلصها المخرج من الاشياء الواقعية التي

خضوعا تاما لقوانين الزمن والمكان الحقيقيين . أما المخرج السينمائي فانه لا ينقل الحقائق كما هي ولا يقتبسها ولكنه يستخدمها ليخلق منها حقائق جديدة . انه يجمع بين عناصر الحقيقة لكي يبني من هذه العناصر حقيقة جديدة ذاتية تتناسب مع الفيلم .

اننا نجد دائما فرقا ملحوظا بين الحادثة الطبيعية وبين مظهرها على الشاشة . وهذا الفرق هو الذي جعل من الفيلم فنا . وعلى ذلك فاننا نستطيع أن نقرر بأن المادة الحقيقية للفيلم ليست تلك المشاهد الواقعية التي تسجلها عدسات الكاميرا ، وانما هي مشاهد تختلف في المظهر اختلافا كبيرا .

ان المخرج المسرحي يعمل دائما بأسلوب واقعي ، فالواقع هو مادته ، او عمله الذي يقدمه على المسرح يخضع



اذا كانت امرأة . . . أما اذا كانت زوجة ، فما أسعد وأهنأ هذا الرجل الذي كانت من نصيبه . . . !

ورغم انني كنت شبه ثمل ، الا انني أفقت الى نفسي بعض الشيء حين وجدت أننا قد وصلنا في سيرنا الى منتصف الطريق الذي ينتهي من حيث يبدأ الطريق الذي يربض منزلي في نهايته ، فعولت أن أضرب ضربتي قبل أن يفلت الصيد ! . . .

وكنا قد قاربنا في سيرنا أحد المصاييح الغازية التي تنتشر على جانبي الطريق ، وكنت قد صرت شغلة من الحماقة والجنون فمددت يدي الى ذراعها وأنا أهمس في صوت حيواني مخمور : (أبا مستعنة لكل طلباتك !)

وفجأة ، وفي مثل لمح البصر ، استدارت الى في غضب هائل وصفعتني على وجهي في عنف .

وما كدت أرفع عيني الى وجهها ، حتى دارت بي الارض ؟؟

كانت . . . زوجتي !!

فؤاد القصاص

وكانت الخمر قد أطاحت بالبقية الباقية من حذري ، فأقسمت أن أنالها ولو جبت القاهرة خلفها طولا وعرضا .

ومما أوجج الرغبة في نفسي وزاد من اصراري ، هؤلاء الرجال الذين كانوا يبحلقون فيها بعيونهم ويتبعونها بنظراتهم النهممة ، فأدركت أن جسدها الرائع يحمل وجهها أعظم منه روعة وفتنة .

وقلت لنفسي : ان مثل هذه المرأة الجميلة الفاضلة اذا حازها انسان . . فقد حاز السعادة كلها . .

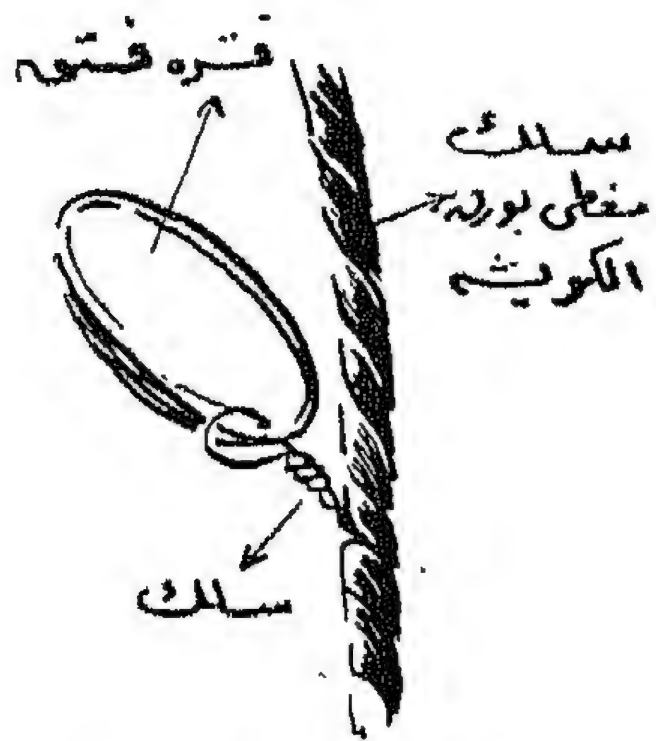
ما أسعد حبيبها اذا كانت عذراء ، وما أسعد عشيقها

كتاب الغداء

للاستاذ طاهر حسن دره
يباع بمكتبات الانجلو
المصرية والنهضة والهلال
بالقاهرة - ومكتبتى
فيكتوريا ودار المعارف
بالاسكندرية - ومكتبة
شركة مصر بطنطا -
ومكتبة النيل بالمنصورة -
التمن ٤٠ قرشا



تكونين قد أعددت شرائط
من الورق المسمى (بالكريشة)
الاسود وتضعين قشرة
أخرى وتلفين بالورقة ثانيا
حتى ينتهى الفرع ثم
تصنعين فرعا آخر وهكذا



على الفصن من السلك
طريقة تركيب قشر الفستق

حتى تنتهى من عمل
مجموعة من الفروع اللطيفة
المنظر تضعينها أخيرا فى
زهيرة مناسبة

ملحوظة : يمكن شراء
الاسلاك من عند بائع الادوات
الكهربائية ، وورقة الكريشة
من المكاتب
بهيرة لطفي

تليفون بنت النيل

٤٠٦٨٤

٤٩٦٦٨

لا شك ياسيدتى فى أن
منظر الزهور من الاشياء التى
ترتاح اليها النفس واليك
طريقة لعمل أزهار صناعية
لطيفة تشغلين بها وقت
فراغك ولا تكلفك شيئا
وتضفين فى نفس الوقت
على منزلك رونقا وبهاء هذه
الزهور لا يتطلب صنعها
أكثر من شئ من قشور
الفستق

أولا : احتفظى بقشر الفستق
سليما ثم نظفيه جيدا من
الملح المتخلف عليه واثقبه
من طرفه بمسمار رفيع حتى
لا ينكسر وادخلى فى كل
ثقب قطعة من السلك الرفيع
اللين لتمسك القشرة مع
لف السلك على القشرة عدة
مرات

ثانيا : أحضرى أدوات رسم
الزيت ولونى القشرة مثلا
بلون أثاث الغرفة المراد
وضع الزهور بها أو بأى لون
تختارينه واتركيه بعد ذلك
منشورا على لوح خشب حتى
يجف

ثالثا : أحضرى قطعاً من
السلك السميك نوعاً معمل
الفروع وخذى القشرة
وضعيها على قطعة السلك
السميك وفي نفس الوقت



اشتركى فى مكافئه الأمية بين النساء
اتصلى بسكرتارية اتحاد بنت النيل
٤٨ شارع قصر النيل بالقاهرة

انفضي على العثة

ان ارتفاع سعر الاقمشة يجعلنا حريصات عليها كل الحرص خصص لها اذن يوما من ايام هذا الشهر للعناية بها وتنظيفها مما علق بها حتى تكون في منأى عن العثة ان قواعد النظافة تحتم علينا ألا نضع أو نخزن الملابس الشتوية الا بعد التأكد من نظافتها تماما

انفضي الغبار أولا

فرغى الجيوب واخرجيها خارجا . فرشيتها بعناية انفضي الملابس أو اضربيها ضربا بالعصا لتطردى الغبار ركزي عنايتك في الخياطات والثنايا . وان كانت قطعة الملابس هذه متسخة قليلا خذي أسفنجة مبللة واعصريها جيدا ومرى بها على القماش في اتجاه خيوطه . جففي الماء في الحال بقطعة من جلد الشاموا . وللأقمشة الغامقة ضعي ملعقة قهوة من الامونياك في سلطانية كبيرة من الماء . أما الأقمشة الحريرية (البطانات) فتمسح بقطعة من النسيج المصنوع من القطن على أن تكون في غاية من النظافة .

أزيلي البقع

لكل بقعة طريقة خاصة لازالتها . ولكن بالمزيج التالي يمكن الحصول على أحسن النتائج ان لم تكن الأقمشة من نسيج صناعي : ثلثين من تتراكلورور الكربون على ثلث كحول . رجي الزجاجه جيدا وامسحي البقعة بالسائل يجب وضع قطعة نظيفة من القماش تحت البقعة . اهتمي بالياقة وبأسفل الأكمام وبأسفل البنطلون أو الجونيلة امسحيها بقطعة من القماش لا وبر له بعد غمسها بقليل من تتراكلورور الكربون

ضعي الأقمشة التي يدخل في صنعها المعدن في ورق الحرير وبعد أن تضعي عليها بوردة الطرطير ان كانت فيها خيوط من الذهب وبودرة الشبة ان كانت فيها خيوط من الفضة

وان كانت الملابس قابلة للغسل أى ان كانت بعد غسلها لا تكشف ولا تبلي فانه لابد من أن تغسل قبل أن تخزن لفصل الشتاء القادم

وتغسل الأقمشة الصوفية والجرسية على النحو الآتي : اغمسيها واغليها في ماء مذاب فيه ١٠٠ جرام من قشرة البنساما لكل لتر . اشطفيه بعد ذلك .

وتغسل الأقمشة الصوفية السوداء بالطريقة الآتية :

انقعي القماش مدة ساعتين في المحلول الآتي ٤٠ أو ٥٠ ورقة لبلاب وبعد أن يغلي المحلول دقيقتين اشطفي بعد ذلك الغسيل بالماء العادي وتغسل الأقمشة الصوفية الابيض على النحو الآتي : انقعيه في ماء صابون من النوع الجيد . اشطفيه بعد ذلك بماء عادي

اتركي هذه الأقمشة جميعها لتجف في الظل بدون تعليق . اكويها على ظهرها وضعي بينها وبين المكواة قطعة من التيل الخفيف بعد بلها بالماء وعصرها جيدا هأنت ذى قد نظفت ملابسك ضعيها الان في علب من الكرتون بعد لفها بورق جرائد جديدة . رشها بمسحوق مبيد للعثة والحشرات . الصقي حول العلبه شريطا من الورق لتظل الملابس بعيدة عن الهواء .

الشركة المصرية للمواسير والأقمشة والصنوعات من الأسمت المسلح

بجوارف

١٥ شارع شريف باشا بالقاهرة - ٥٥٨٦٧٤ - ٥١٦٣٠

منتجات من الأسمت المسلح والغير المسلح

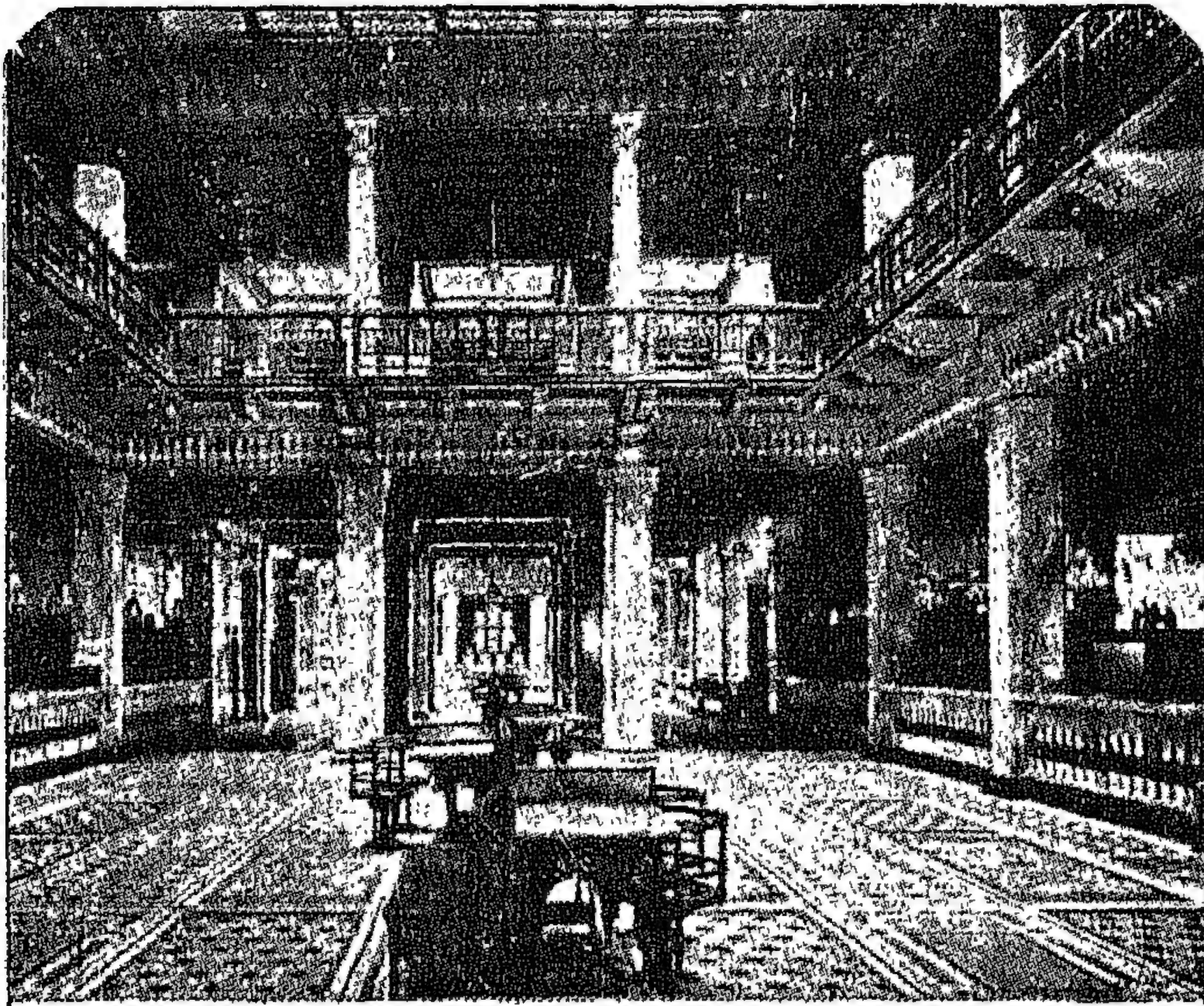
مواسير - أعمدة - الخ...

الأسبستوس الأسمت

خدمات الطرق الصناعية في مصر - أحدث صناعة مصرية مواسير ذات الضغط ، وتصل لأعمال المياه مواسير للتهوية والصرف مياه الاطوار وبجاري العمارة ممتدة من صناعة البحاري الرئيسية الواقع بمنطقة وسطية بعد تقطير المطار والمنازل والمصانع والمجاريات

منتجات من الفخار

مواسير فخار - طوبازرور - طوب صرارة

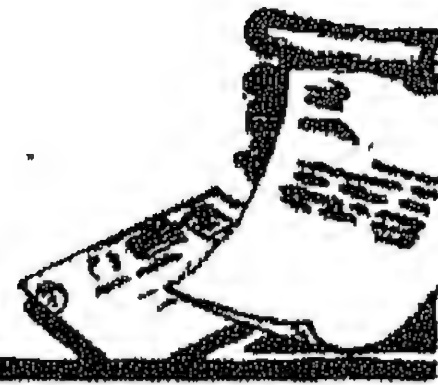


بنك مصر

البناء الذي رفعت العزة المصرية وعامتها في الاستقلال الاقتصادي مؤسس شركاتها القومية منشئ الصناعات الكبرى يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية فزوعه بعواصم المديريات ومدنها الكبرى وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج



بريد النيل



ذ.س. بالمنوفية :

(١) لاشك في أن التمرينات التي تمارسها ستأتي بأحسن النتائج ويا حبذا لو وضعت على صدرك ماء باردا أو بتعريضه لماء الدوش مباشرة (٢) ادهني هذه الاجزاء السمراء بلبن الزبادي واتركيه يجف عليها ثم ازيليه بالنديك .

الانسة ف.م. بمصر :

لا نعرف يا آنسة جراحا آخر غير الذي ذكرته وهو الشخص الوحيد الذي يستطيع اجراء هذه العملية البسيطة .

ج. قارئة بنت النيل :

(١) لا بد من عرض حالتك على طبيب (٢) هل طالعت عدد مايو الخاص ان فيه جميع الاقمشة التي تناسب الصيف (٣) يجب ان تدلكي منابت شعرك بزيت الزيتون ثم اغسليه بالماء الدافئ والصابون . ضعي عليه بعد ذلك بريانتين من الصنف الجيد .

سعيدة - ايتاي البارودي :

سبق أن شرحنا عمل حمامة الصدر في عدد نوفمبر الخاص فعودي اليه

ص.م. الفجالة :

يمكن علاج الشمس باملاح الزئبق وان كان ظهوره مقصورا على فصل الصيف فلا ننصح باكثر من عدم التعرض للشمس . أما في حالة الشمس الزمن فهناك العلاج بالكهرباء وعلى ايدي الاخصائيين في امراض الجلد

اعتماد ي. اسيوط :

يحدث في غالب الاحيان أن يتأثر من ماء البحر فيجف ويتقصف ويخشوشن وعلاج هذا غسيل الشعر بالصابون الذي يدخل في تركيبه زيت الزيتون النقي . ويجب ما امكن الابتعاد عن الزيوت المعدنية

امثال الفازلين والبارافين .

وجدية توفيق - الاسماعيلية :

لا تغسلي وجهك الا بصابون من نوع جيد مثلا نجف بشرتك وتنكمش

عزيزة محمد - بولاق .

ادهني وجهك بكريم مغذ ولا يمكن النديك من اسفل الى أعلى وبحركة دائرية حول الخدين

فاطمة س. - الجمالية :

لامانع من أن تعرضي بشرتك لاشعة الشمس ولكن بدرجة معقولة

لثلا تحرقى الانسجة

عدلية ج.م. بنى سويف :

مشطى شعرك يوميا صباح مساء

علاج الحول باجراء عملية في العين عند احد الاخصائيين في امراض العيون .

ا.م.ن بسوهاج :

(١) طريقة استعمال هذا الكريم في العلبة نفسها (٢) استعملى اودورونو وهو يباع في جميع الصيدليات ويمكنك ايضا استعمال مسحوق الشسبه . ولا تنسى ان

تسحى كل يوم .

مرفت رمل الاسكندرية :

(١) مشطى شعرك يوميا صباح مساء (٢) لم نستطع مع الاسف فهم ما تريدنه في السؤال الثاني . انت مصابة بضعف عام ويجب المبادرة بعرض نفسك على اخصائي في الامراض الباطنية والغدد (٤) يجب اولا ان تمشى وقامتك معتدلة وان نفردى كتفيك ما امكن وان تنظري الى أعلى . اما التمرينات الرياضية التي تفيد هذه الحالة فهي كثيرة نذكر لك منها هذا التمرين : قفى معتدلة مضمومة القدمين ارفعى ذراعيك ممدودتين الى مستوى صدرك ثم افرديهما الى الجانبين بقوة مع عمل حركة شهيق ورفع الكعبين . عودى الى الوضع الاول وهكذا عشرين مرة . (٥) بشرة وجهك دسمة . ضعى عليها محلولاً قابضاً للمسام (استرنجان) يوميا وان كنت تستعملين الكريم فاخترى لبشرتك النوع الجاف (٦) لا يمكن منع البشرة من أن تسمر بفعل حرارة الشمس على شاطئ البحر وكل ما نستطيع أن نصفه لك هو الزيت او الكريم الذى تدهن به البشرة عند الذهاب الى شاطئ البحر وهو يباع في جميع الصيدليات ومحلات أدوات التجميل ومستحضراته .

آنسة مثالة ن.ف.م :

لا داعى يا آنستى لكل هذا القلق فان وزنك يكاد يكون متناسبا مع طولك . انت في حاجة اذن الى تدايك الجزء السمين في جسمك على يد اخصائية . وان الحمامات البخارية في هذه الحالة تأتي بأحسن النتائج . لا تمنعى نفسك من الاكل فان مسالتك ليست في حاجة الى نظام غذائى خاص .

قارئة بنت النيل ببلييس :

يمكن اطالة قامتك حوالى العشرة سنتيمترات . وذلك بعمل التمرين الانى يوميا : هات بسلم خشبي وحاولى الصعود عليه بيديك فقط دون الاستعانة بقدميك . وتعلقى بدرجة العلىا مدة دقيقتين ان امكن خدى ايضا بعض حقن الكالسيوم بعد استشارة الطبيب .



آنسة س.م.ع بالمنصورة :

(١) عرضى وجهك لبخار ماء مغلى ثم اخرجى هذه النقط السوداء بالضغط على جانبها باصبعيك (٢) قشرة الرأس تتساقط عن ترك الرأس مدة طويلة دون استحمام . اغسلى رأسك جيدا بالماء الدافئ والصابون الجيد او الشامبو مرتين في الاسبوع على الاقل . ضعى في ماء الشطف فنجانا صغيرا من الخل (٣) وجهك من النوع الدسم . امسحبه بمحلول قابض للمسام (استرنجان) واستعملى كريما جافا

ف.ع. القاهرة :

لا نعتقد في أن حب الشباب قد شوه وجهك بالطريقة التي تصفيناها لنا في خطابك . وعلى أى حال فان وضع الكريم على الوجه او الفون دى تان يخفيان ما أمكن تلك التجاويف التي تركها حب الشباب .

س.م.ع.ا. من محبات بنت النيل :

(١) يمكن علاج هذا التساخ برش القدمين ببودرة التالك يوميا والبعد عن لبس الاحذية الضيقة (٢) احرقى اطراف شعرك عند الحلاق

آنسة حائرة بفارسكور :

ان وجهك من النوع الدسم ذى المسام الواسعة . عرضى وجهك لبخار ماء ساخن ثم اخرجى هذه النقط السوداء بالضغط على جوانبها باصبعيك . ادهنى وجهك بمحلول قابض للمسام (استرنجان) وافيدنا بالنتيجة بعد شهر من هذا العلاج .

آنسة ع.ق.ك. ببورسعيد :

المسألة ليست في حاجة الى طبيب بل الى نظافة فان العرق مع الاحتكاك يسببان هذا السواد . حاولى ان ترفعى هذا الجزء من جسمك ان كان بدنك وادنكيه دعكا خفيفا بحجر الحمام الناعم .

س.م.ي. بالقاهرة :

ابعدى ما امكن عن تعريض وجهك للشمس وضعى كريما فيه فيتامين ث . وان لم يأت العلاج بالنتيجة المطلوبة عليك بعرض نفسك على اخصائى الامراض الجلدية .

قارئة ليلى ح. :

(١) انت متوسطة الطول بالنسبة لسنك (٢) ولتكبير الصور عليك بممارسة الالعاب الرياضية التي ننشرها تباعا في اعدادنا . ضعى على صدرك ماء باردا يوميا (٣) يمكن

لن تعرف لذة للأطعمة حتى تجرب سافورا إنها تكسبها نكهة جديدة وطعما لذيذا جرب قليلا منها !

سافورا

التوايل الممتازة

ملحة الى جراحة تجميل ؟ يبدو
لنا أنك تهتمين الاهمية كلها بهذا
المعيب الطفيف الذى لا نشك في
أن معظم من يعرفك لم يلحظه .
قولى لنفسك أن لا وجود للوجه
الكامل وان جمال الشعور أحسن
الف مرة من جمال التفاسيم .

الهواء بعيدا عن النار او أية حرارة
شديدة لتجنبى الاحطار .
ز.ى . خلوان :
جراحة التجميل لا يجسرى في
المستشفيات الحكومية . هل
تعتقدين حقا أن أنفك في حاجة

فينامين ت ٢) استعملى كريما دسما
لبسرك .
خاترة سلوى :
ننصحك بعرض نفسك على
اخصائى في امراض النساء
نوال قارئة بنت النيل :

لا داعى لهذا القلق . امنعنى عن
تناول الاطعمة الحارة كالتوابل وما
اليها ولا تسمى هذه الحبوب الا عند
غسلك لوجهك بالماء الفاتر . نظمى
اخراجك يوميا . وامسحى وجهك
بمحلول قابض للمسام (اسدرانجان)
ثم رشى عليه بودرة تالك .
الانسة ع. فؤاد :
اياك والارهاق لا شك في أرتالعب
يؤذيك . اعرضى نفسك على الطبيب
دون انطاء .

ن. س. ر. بالمالبة بمصر :
تكلنا في الشهر الماضى عن
الولادة الصحية وسنتكلم في هذا
العدد والاعداد التالية عما تطلبين
وان بنت النيل سوف تقدم لك
ما تريدن .
ن. ا. ا. كفر الشيخ :

الافضل عرض طفلك على طبيب
مختص لفحصه .

م. ش. خ. بالنبيرة :
يسكن تصغير يديك بعملية
جراحية اذا كانا مترهلين جدا .
والافضل ممارسة الالعاب الرياضية
اولا .

س. م. س. بأبى تيج :
اعرضى نفسك على طبيب
امراض جلدية لفحص حالة شعرك
ووصف العلاج اللازم .

شئون المنزل

ايفون ملكية بمصر :
(١) لا يجوز استقبال الضيوف
بالروب، مهما كان غاليا (٢) لا ترهقى
ساقيك بالوقوف او بالمشى كثيرا .
استلقى على ظهرك وارفعى ساقيك
قليلا لمدة ربع ساعة يوميا .

بسيس محمد على شبرا :
أن معاملة صاحب الملك لكم معاملة
شاذة وحسنا فعلتم عندما قررتم
عدم الاحتكاك به مباشرة . ولا نشك
في أن حكم القضاء سيكون في
مصلحتكم ودرسا رادعا لامثال
هؤلاء الملاك الذين يحاولون التحايل
على القانون بهذه الطرق الوضيعة
نرجس مثرى . شبرا مصر :

طريقة حفظ عصير الليمون سبق
ان نشرته لك في عدد شهر ديسمبر
الماضى . أما ماء كولونيا الليمون
فسأوفيك به ان شاء الله في عدد
ابريل المخصوص .

س. م. العجوزة مصر .
انقعيها مدة بسيطة في محلول
بوراكس مخفف ثم اغسليها بالماء
البارد ثم بالماء الدافىء والصابون
مارى جرجس المنيا :

(١) اتصلى بحضرة السيدة اقبال
حجازى بمعهد التدبير المنزلى
والفنون الطرية شوارع المطبعة
الاميرية ببولاق - القاهرة (٢) اغسلى
فستانك بالبنزين فهى الطريقة
الوحيدة التى تمنع بهتانته شى
الدانتيل المركبة عليه ولا حظى ان
يكون غسل البنزين في مكان طلق

ب. الحاترة بالدقى :
(١) علاج النمش عدم التعرض
لشمس ودهن البشرة بكريم فيه

د. مريد الأطيار

س. ع. بشبرا :
لا بد من الامتناع عن تناول
الاطعمة الحامية كالتوابل وما اليها
خلى يوميا ملينا خفيفا . وادهنى
موضع الهرش بالنسبا المسدات في
ماء الورد .

ع. ح. صديقة بنت النيل :
بسرتك من النوع الذى ينأى
سريعا . دلكى وجهك بكريم مغد
مساء كل يوم . ولا تستعملى من
مستحضرات التجميل الا النوع
الجيد .

قارئة بنت النيل ك. مفاغة :
(١) يجب ان تعرضى نفسك على
اخصائى في امراض النساء (٢) لا
علاج لسمار الشمس الا الابتعاد عنها
أخت حاترة م. م. ص. :
اعرضى اختك على أحد اطباء
النفس فلتتبول اسباب نفسية
واسباب بانولوجية .
انسة بقمطرة غمرة :

اعرضى نفسك على اخصائى في
الانف والاذن والحنجرة فقد يكون
سبب ما تشكين زوائد انفسية او
حاجز .
الانسة ف. ك. :

مشطى شعرك يوميا صباح مساء
وياحيدا لو دلكت فروة رأسك بصغار
بيضة مرتين في الاسبوع ثم غسلتها
بالماء الدافىء والصابون .
ف. م. بقنا :

لا بد من عرض نفسك على
أخصائى في الانف والاذن والحنجرة
الحزينة البانسة ل. م. بمصر :
(١) لا بد من ان تعرضى نفسك
على اخصائى في الفسدد . رشى
صدرك مؤقتا بالدوش .

ه. ت. بنى سويف :
(١) يجب ان تقومى بغسل رأسك
مرتين في الاسبوع على الاقل وان
تستعملى في الفسيل زيتا او
مسحوق الشامبو (٢) لا يمكن مع
الاسف ان نخصص هذه الحالة على
الورق ونحن ننصحك باستشارة
اخصائى في الامراض الجلدية .

انسة كريمة س. احدى قارئات
بنت النيل :

(١) اعرضى نفسك على اخصائى
في امراض النساء (٢) دلكى مرفقيك
بحجر الحمام الناعم أثناء الحمام
(٣) أنت مصابة بضعف عام . يجب
ان تقوى نفسك بتناول الاطعمة
المغذية وعمل الحقن بعد مشورة
الطبيب .

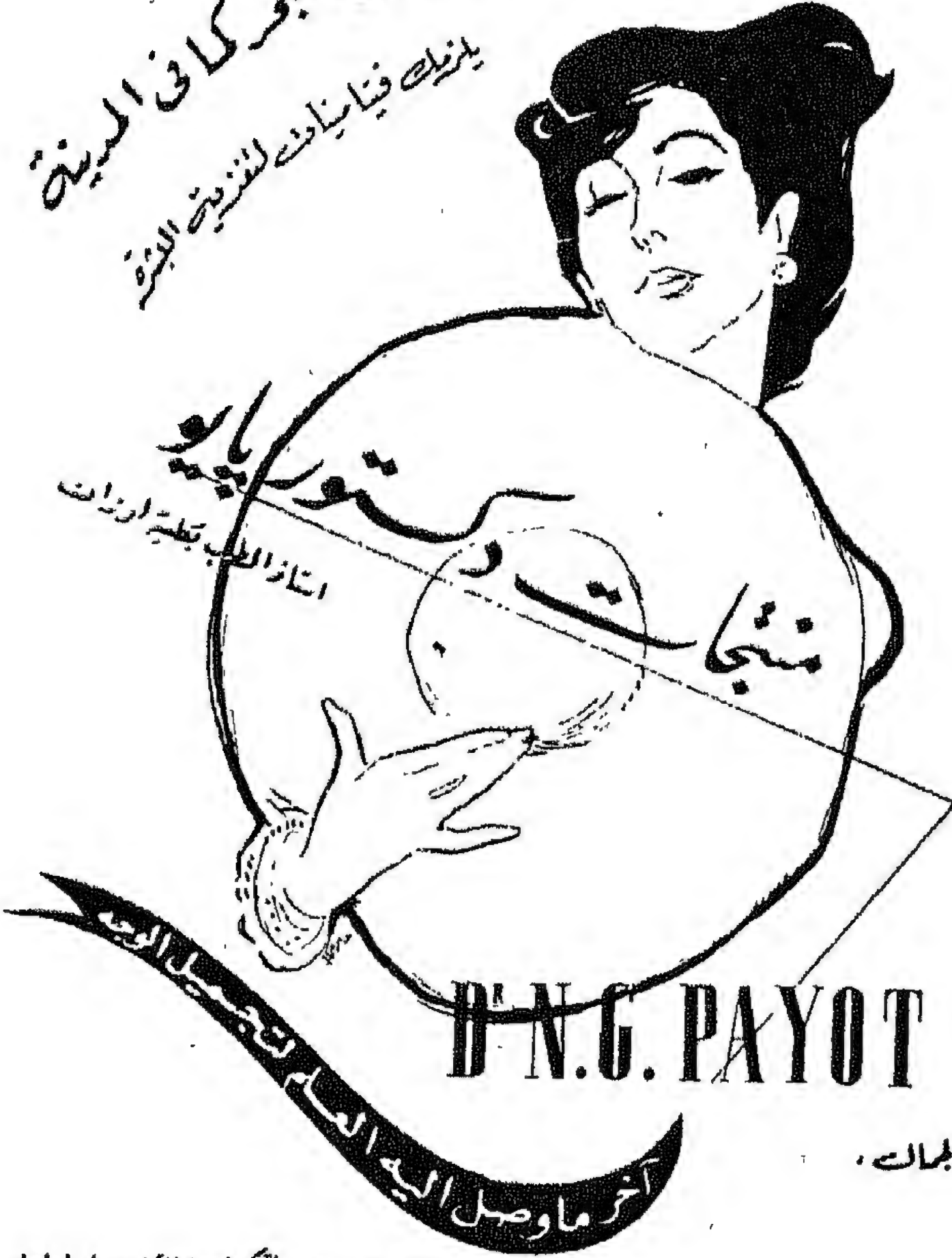
انسة ن. بشبرا :
لا ننصح ابدا باهمال هذه الحالة
اعرضى نفسك على الطبيب المختص
ليصف لك العلاج المناسب .
مشتركة ع. م. س. :

يجب ان تتغذى الحامل مسع
الابتعاد عن الشراهة ما امكن .
كما عليها ان تنظم حياتها وتبعد عن
الافراط في كل شىء . اعلمى يوميا
نزهة قصيرة على الاقدام في الهواء
الطلق واياك والتعب .

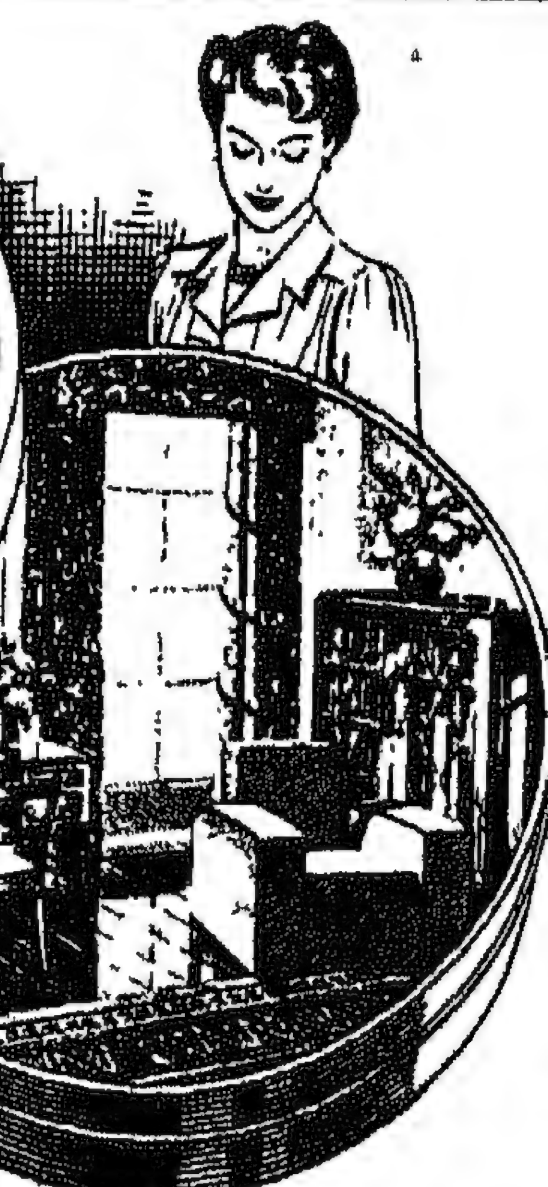
ب. الحاترة بالدقى :
(١) علاج النمش عدم التعرض
لشمس ودهن البشرة بكريم فيه

دكتور ميايو دكتور ميايو دكتور ميايو

على ساطع البحر كافي البيئة
ينزل فينايات للتربية البنية



الزبد المبريد، الزبد المبريد، الزبد المبريد
٥٩٣٨٩



★ مسكن قظيوت
لامع باستعمال:
الورنيش الصحي
للأرضية والباركيه
والاثاث والمشمع

ورنيش مانيشون

ليس هناك من يستطيع
أن يقول أنه سعيد .. نعم
هذا ما أصر عليه رغم ما
يقولونه عن أزواج هوليوود
وما يتحدثون به عن سعادتهم
انى لا أظن أنهم سعداء ولكن
شهرتهم هى التى تؤول كل
عمل يأتونه بمعنى السعادة
وليس أدل على ذلك من
كثرة طلاق الكواكب حتى
فى هوليوود نفسها: أنظر الى
صورة روبرت تايلور وزوجته
بربارا ستانويك .. أستم
ترون معى أن فى سيماهما
ما يشعرا بسعادتهما !
ولكن حذار من الاسراف فى
التفاؤل فقد طلقا بعضهما
منذ حين .



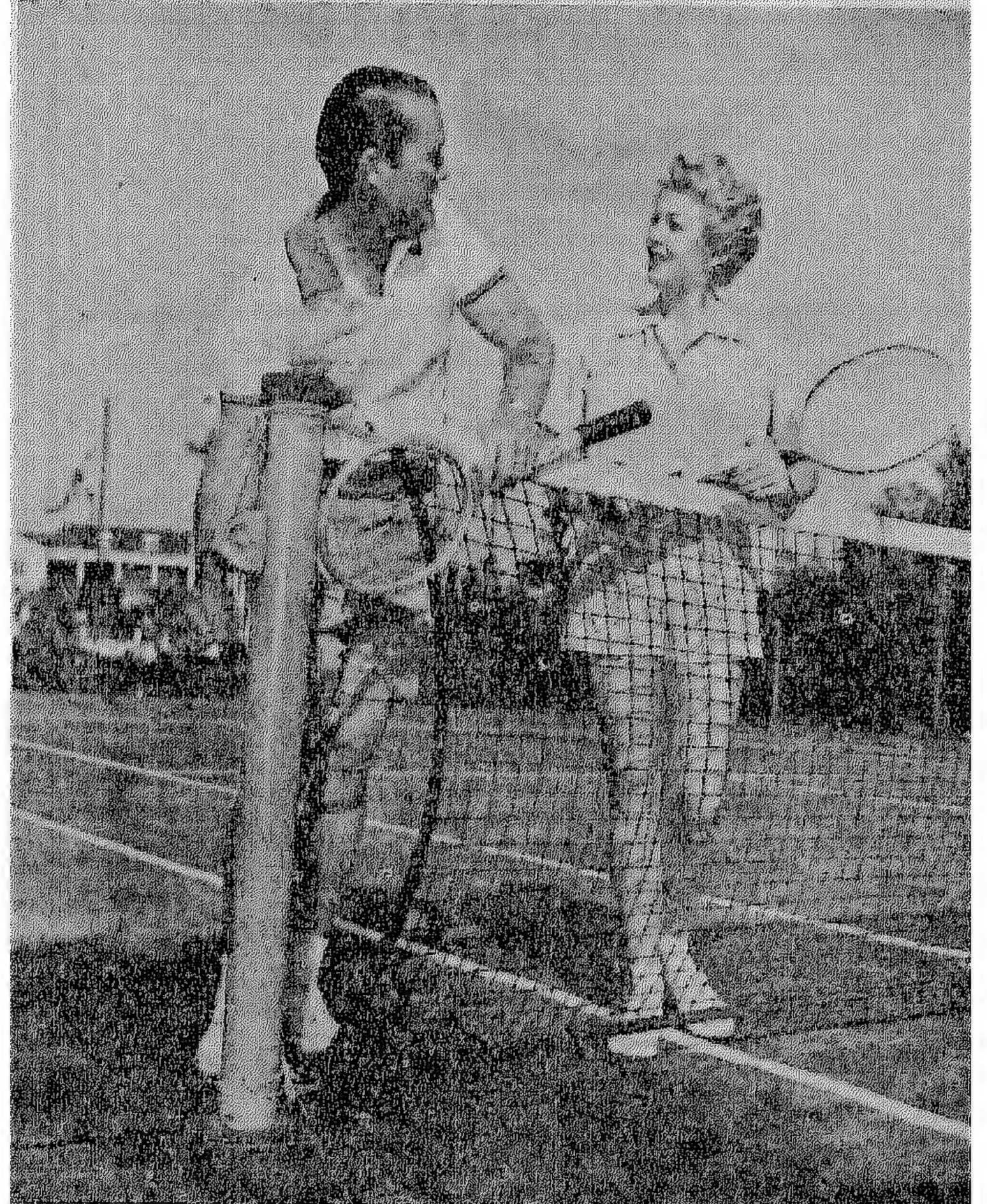
ستيوارت جرانجر وجين سيمونز

أما الباقون من مشاهير
الازواج فلا أريد أن أصور
سعادتهم الحالية فالصور
تنطق بما لا أستطيع أن
أقول .. أنظروا الى
ستيوارت جرانجر وزوجته

نظرة فى عمر الزهرة



روبرت تايلر وبربارا ستانويك قبل الافتراق



لانا تيرنر وبوب توبنج

سينما مترو بالقاهرة

الوادي السعيد



جين كيلى وجودى جارلاند
كما يظهران معا فى أحد
المشاهد الاستعراضية فى
الكوميديا الموسيقية الرائعة
(الوادي السعيد) التى
تقدمها مترو جولدوين ماير
حاليا على شاشة دارها سينما
مترو بالقاهرة وهى بالالوان
الطبيعية وتروى قصة
غرامية ممتعة تتخللها
الموسيقى الشجية والاغاني
الساحرة والرقصات البارة
والاستعراضات الموسيقية
الفريدة وكل ما يدخل البهجة
والسرور على النفس



جين كيلى وبتى بلير

بوب توبينج انهما يقضيان
معا وقتا سعيدا حتى فى
اللعب فانهما لا يطيقان الا
أن يلعبا سويا أما ديك باول
فانه يعبر عن سعادته فى
حفلة عيد ميلاد زوجته
جون أليسون بمساعدتها
فى قطع الحلوى وقد حدث
أن زارت بتسى بلير زوجة
جين كيلى مصر وزارت
فرع شركة مترو وطلبت
أن يكتبوا لها اسم زوجها
بالعربية وقالت انها تنوى ان
تفعل هذا مع كل
البلاد التى ستزورها ٠٠ انها
تذكر زوجها حتى فى بلاد
الغربة فلا بد أنها سعيدة ٠٠
كل هؤلاء أخشى على
سعادتهم من الايام وأخاف
عليهم من مصير روبرت تايلر
وزوجته اذ ما أقصر عمر تلك
الزيجات ٠٠

اننا حقا نسميهم اليوم
أشهر الأزواج ومن يدري ربما
نطلق عليهم غير هذا الاسم
بعد حين

جين سيمونز ان نظرتهمما
تفيض بالحب والحنان
وأخوف ما أخشاه أن ينسكب
الشاي على غطاء السرير
الحريرى فى وهجة عاطفتهمما
وهذه لانا تيرنر وزوجها



ديك باول وجون اليسون

فاوست

عرضت سينما متروبول خلال الشهر الماضي إحدى روائع جيته تلك التي اتخذ فيها شخصية الدكتور فاوست رمزا لمأساة النفس البشرية التي تجالد الحياة لتتزع منها سرها الكامن ولكنها رغم هذا لا تستطيع أن تفلت من تلك الحيرة التي تعانيتها . على أن جيته لم يخلق فاوست من العدم فقد عاش هذا في القرون الوسطى حين كان الناس يؤمنون بالسحرة . عاش باحثا عن المعرفة ينقب عنها إلى أن ضاقت به الكتب وسمم الحياة لسرها الملق .

وفي لحظة يأس سعى للانتحار . . . ولكنه أفاق على صوت الشيطان يزين له الحياة ولذائدها . . . وهنا اتفق الاثنان على أن تصبح نفس فاوست ملكا للشيطان وأن يساعده هذا في نيل لذات يعجز عن نيلها وحده . ونسى فاوست أن إبليس هو وحى غرائزنا الوضيعة يثير ما استقر في نفوسنا من شر . فكيف له أن يهدي فاوست إلى يقينه أو يدلّه على لذة تدوم ولا تورث الندم ! لقد انتهى الامر ووقع فاوست عقده مع الشيطان بمداد من دمه ونسى أنه بذلك إنما يبيع لذات الدنيا بلذات الآخرة .

أعاد الشيطان لفاوست شبابه وجعل قلبه، يخفق بالحب لفتاة طاهرة فكان حبه طاهرا وهنسا حاول

الشيطان أن يدنس حبهما ولكنه لم يستطع فأبعده عنها وقاده إلى حانة مليئة بفتيات الليل يقدمن أجسادهن على مذبح الشيطان وبالرغم من أن فاوست نفسه كان يقول أنه قد جاوز سن المرح ولكنه لم يبلغ بعد سن اليأس من اللذات فأننا نجده يأبى أن يجارى إبليس فيما يقدم إليه ويحن إلى حبيبته مرجريت فكان الحب الطاهر عاطفة الهية يعجز الشيطان عن تدنيسها . ولكن إبليس الذي لا يرضى بالهزيمة قط تراه يدير مبارزة بين فاوست وشقيق مرجريت يقتل فيها الثاني وبذلك يحمل فاوست اثما جديدا . وبعد هذا يتهم الناس مرجريت بالخطيئة فتلقى في السجن ويحاول فاوست انقاذها ولكنه لا يستطيع فيطلب منه إبليس أن يتبعه ولكنه يأبى فيذهب إبليس ويأخذ معه الشباب الذي وهبه إياه . . .

إلى هنا وتنتهي القصة التي شاهدناها على الشاشة ولكن لقصة فاوست كما وضعها جيته بقية وبقية طويلة يقبض فيها الشيطان روح فاوست وحينئذ تبرز المشكلة الكبرى التي أقلقنا بال المفكرين وهي مصير فاوست إلى الله تسمو روحه بما تعلقت به من المثل العليا أم إلى جهنم يقودها إليها إبليس . أم هو ياترى مصير الإنسانية تتنازعها

دائما عوامل الخير والشر . ان مارلو دلسنج وجيته وغيرهما لم يستطيعوا أن يصلوا بنا إلى قرار في مثل هذا الشأن فكان جديرا بالمرح أن يضع نصب عينه تلك المشكلة يعالجها قبل أن تنتهي قصته . . . ونحن بالطبع لا نأخذ عليه اخراجه لجزء من القصة فقط إذ أن العمل الفني عموما ليس ملكا لصاحبه وكذلك قصة جيته ليست ملكا له ولكنها نبع نستقي منه كيف نشاء . ولكن ما فائدة استقائنا من هذا النبع إذا لم يكن وراء ذلك فائدة تذكر .

وانى لا أنكر على المخرج أنه جعل رواية أخلاقية ساق فيها العظات والعبر بصورة نعلها ولكنى لا أقبل منه اغفاله مصير فاوست . ثم هناك أمر آخر وهو النهاية التي أنهى بها قصته انها لم تكن نهاية محددة إذ اكتفى بذهاب الشيطان وأخذ الشباب معه ونسى المخرج أنه قد بدأ روايته بفاوست يسعى للانتحار يأسا من الحياة فكان من الطبيعي أن تنتهي القصة بانتحاره أيضا يأسا من الحياة أكثر من ذى قبل وخصوصا بعد أن فقد الحب ومن أحب .

تلك هي قصة فاوست وجميل جدا أن نشاهدها

على الشاشة ونود أن نشاهد غيرها أيضا ولكن الذى يؤسف له أن دار السينما كانت خاوية وكثيرا ما شاهدت أناسا تبدو عليهم سيماء الثقافة كانوا يقرأون اسم الفيلم ثم يذهبون وانى واثق أنه لو كان فيلما ضاحكا لضاقت السينما بمن فيها . فتحي محمد عبده

نبأ سار فى عالم الفن

يتردد فى الاوساط الفنية ان شركة عالمية تعتزم السير بخطوات جبارة فى تجارة الاسطوانات وتحقيقا لذلك تعاقدت مع كبار المطربين والملحنين على تسجيل أغانيهم وألحانهم على اسطواناتها كما تعاقدت مع كبريات شركات الافلام السينمائية على تسجيل أغاني الافلام الممتازة

ونحن نسبق الاخيسار فنفيد قراءنا بأنهم سيفاجأون فى القريب العاجل بمفاجأة كبرى وهى طرح مجموعتها الاولى من الاسطوانات فى السوق

والذى نعرفه أن هذه الشركة هى شركة فيلبس الذائعة الصيت التى امتازت بالنظام والمقدرة وهذا يحملنا على الاعتقاد بأن نزولها الى هذا المضمار سيرفع شأن الفن عاليا وانا بذلك لمستبشرون



أقام الاستاذ محمد عبد القادر المازنى حفلة شاي بنقابة الصحفيين لتكريم مستر سيمور ماير ومستر روبرت شميت المدير العام لشركة مترو جولدوين ماير للشرق . ويرى فى الصورة من اليمين مستر روبرت شميت والانسة ايفون ماضى ثم مستر سيمور ماير وقد وقف خلفهم الداعي .

انه أردت الاحتفاظ بشبابك

وان استيقظت في الليل
اشربي كوب ماء • ولا تنسى
سلطانية اللبن الزبادي قبل
النوم وبعده

لا تدخني فان السجائر
تتعب الصدر والكبد • ولا
تنامي أبدا الى ما بعد الثامنة
صباحا واعلمي ان ساعتى
نوم قبل نصف الليل أفضل
من أربع ساعات تناميتها قبل
الظهر ، وأن السيدة التي
تسهر كثيرا تحكم على نفسها
بالشيخوخة قبل الاوان •

ان السيدة الشابة يجب
أن تنام ثمانى ساعات يوميا
أما السيدة التي فاتت سن
الشباب فيمكنها أن تكتفى
بست ساعات • وإذا ما
استيقظت من النوم عليك
بفنجان القهوة أو بفنجان
الشاي فانهما ينعشان الجسم
وينشطان الاعصاب •

ووصيتنا الاخيرة اليك
هى ألا تبالي في شيء لان
المبالغة من ألد أعداء الصحة
والشباب • كوني معتدلة
في كل شيء ان أردت الاحتفاظ
بشبابك وبصحتك •

أول ما نوصيك به أن
تحافظي على نظافة جسمك •
خذي حماما مرة كل يومين
على أن تفرشي جسمك قبل
ذلك لتقوي خلاياه وتنشيطها
وان كنت لا تشكين من
الروماتزم صبي شيئا من الماء
البارد على ظهرك • استلقي
على كنبه لبضع دقائق بعد
الحمام لتستعيدى قواك

لاحظي لثتك ملاحظة دقيقة
فرشيتها بفرشاة الاسنان
لا تنسى أن تغسلي رأسك
مرة في الاسبوع على الأقل •

امتنعي أثناء الصيف عن
حمامات الشمس الطويلة ولا
تمكثي في الماء طويلا ولا
ترهقي نفسك أثناء السباحة
وأفضل رياضة لسيدة
جاوزت العقد الخامس من
عمرها هى الراحة في مكان
هادئ تحت شجرة يانعة
الاوراق في حديقة من
الحدائق أو في الريف حيث
الهواء النقي

اقتصري على أكل
الخضراوات أسبوعا كاملا
مرة كل ثلاثة أشهر •

لأجل انكم
تكتسب عظمة من

مايوهات البحر
من أشهر الماركات العالمية:

كاتالينا CATALINA
ميرميد MERMAID
جانتزن JANTZEN



مايوهات ساتان لاكتس أمريكاني لون مائة
مقام منه فيه سر ٣٩٠

مايوهات ساتان ثغول لاكتس نايلون سر ٤٩٠

لاكتس رطفي ولامع نماذج

مع تكتس بدية الوان - الفتر سر ٥٨٠

بركس شور ترمالي ماكت B.V.D أمك

المبتكرات الأمريكية سر ١٥٠

عن شيكوريل

٢٦٤٢٦

حقا نق عن الاظافر

والتغذية المنظمة •

وللتدليل على هذا القول،
نجد الطبيب يعنى أول ما
يعنى حين الكشف على
مريض ، بالاظافر • فلها
عنده دلالات متنوعة للضعف
وفقر الدم ، وفقدان الشهية
وغيرها من أعراض • وتدل
سهولة قصم الاظافر على
اضطراب الجهاز العصبى •
وقد يبدو على الاظافر
شروخ عرضية أو أخاديد
تجرى من طرف الى طرف ،
فهى حينئذ تكون نتيجة
لمرض فى الصغر أثناء
تكوينها ،

سؤال يعترض الكثيرات ،
كأى سؤال آخر خاص
بالجمال • ماذا يمكن عمله
لتجميل الاظافر ، وتقويتها ،
واطالتها • • • والاجابة ككل
اجابة أخرى تختص بمثل
هذا الموضوع • • انها
الصحة •

فالاظافر النامية ، القوية،
السليمة الشكل ، مثل
الشعر الجميل الطويل ،
مثل الجلد الرقيق الاملس،
ومثل الاسنان اللبورية
المنشورة كالعقد ، فهى كلها
دليل الصحة المختلطة ،
وعنوان العناية بالجسم

